

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013 Kontrollstelle  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Lieferdienst 0228 54 90 70  
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65  
Momo-Theke 54 90 73

Metzger Huth 47 83 39  
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW.10 | 02.-07.03.2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radieschen, Bioland, Deutschland					1 Bd
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland			0,35 Kg	0,53 Kg	0,53 Kg
Rote Bete, Bioland, Deutschland	0,5 Kg		0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Porree, Bioland, Deutschland	0,33 Kg		0,45 Kg	0,83 Kg	0,83 Kg
Paprika rot, kbA, Spanien		0,34 Kg	0,46 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Salat Batavia Grün, Demeter, Frankreich		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk

Regionale Kiste: Radieschen, Rettich schwarz, Rote Bete, Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg	2 Kg
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland		0,7 Kg	1 Kg	1 Kg	1,3 Kg
Saftorangen Salustianas, kbA, Spanien	0,6 Kg	0,82 Kg	1,4 Kg	1,4 Kg	2 Kg
Mandarinen Nadorcott, kbA, Marokko				0,86 Kg	1 Kg
Kiwi Hayward, kbA, Italien			6 Stk	10 Stk	10 Stk

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

#### Brote der Woche:



#### Roggengrob Gewürz

Zutaten:  
belebtes Wasser, 100% Roggenschrot  
grob, Meersalz, Brotgewürz (Anis,  
Fenchel, Koriander, Kümmel),  
Roggennatursauer

1000g  
anstatt 5,19 €  
**3,99 €**



#### Rübligruß

Zutaten:  
Weizen, Wasser, Roggen,  
Möhren, Haselnüsse, Mohn,  
Sesam, Meersalz, Hefe,  
Sauerteig

500g  
anstatt 3,99 €  
**3,49 €**

#### Salat der Woche

1 Bataviasalat  
4 Radieschen  
Handvoll Kürbiskerne  
3 EL Tahin  
½ Bund Petersilie  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
1 EL Soja-Sauce, 1 EL Apfelessig  
1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl  
1 EL geröstetes Sesamöl  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Salat waschen und in mundgerechte Stücke „rupfen“, Radieschen in Scheiben schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.  
Zwiebel, Knoblauch, Sojasauce, Zitronensaft, Essig, Öl und Tahin mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dressing pürieren (falls nicht flüssig genug, etwas Wasser zugeben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Dressing und Kürbiskerne über den Salat geben und mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

## Rettich- Apfel- Rohkost

400 g schwarzer Rettich  
2 säuerliche Äpfel  
100 g Naturjoghurt/Sojajoghurt  
1 EL frisch gepresster Zitronensaft  
2 TL scharfer Senf  
2 TL Honig  
1 Kästchen Gartenkresse  
Meersalz  
Mühlentpfeffer

Den Rettich schälen und erst in feine Scheiben hobeln, diese dann in sehr feine Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz mischen.  
Die Äpfel grob raspeln. Den Joghurt mit Zitronensaft, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken (vorsichtig salzen, der Rettich ist auch schon gesalzen!), Äpfel und Sauce zum Rettich geben und alles gut vermischen.  
Mit Gartenkresse bestreut servieren.

---

## Pastinaken- Porree- Suppe

2 TL Olivenöl  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Stange Porree  
4 Pastinaken  
4-5 Kartoffeln  
1 Gemüsebrühe  
250 ml (Hafer-)Sahne  
Muskatnuss  
1 TL Kurkuma  
Meersalz  
Mühlentpfeffer

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Geschnittenes Gemüse für 3-4 Minuten im Topf andünsten. In der Zwischenzeit Pastinaken und Kartoffeln würfeln. Für 5 min. ebenfalls im Topf andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Gewürze hinzugeben und die Suppe für 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Mixstab fein pürieren und die Sahne unterrühren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben.

---

## Geschmorte Rote Bete mit Walnüssen

4 mittelgroße Rote Beete  
Olivenöl  
Saft einer halben Orange  
3 EL Ahornsirup  
2 EL Balsamico Essig  
2 EL Sojasauce  
1 Handvoll Walnüsse  
Meersalz  
Mühlentpfeffer

Rote Beete schälen und in Spalten schneiden.  
In eine Auflaufform geben.  
Für die Marinade Öl, Orangensaft, Ahornsirup, Balsamico und Sojasauce in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren.  
Über die Rote Beete in die Auflaufform gießen und noch einmal durchrühren.  
In den Ofen schieben und 30 Minuten bei 180 Grad Umluft schmoren.  
Dann die Walnüsse unterrühren und weitere 15-30 Minuten garen (oder bis die Rote Beete weich ist).  
Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

---

## Banane- Kiwi- Drink

1 Banane  
1 Kiwi  
500 ml frisch gepresster Orangensaft  
1 TL Honig/ Agavendicksaft

Banane und die Kiwi in Stücke schneiden und mit einem Pürierstab pürieren, dann mit Orangensaft auffüllen. Nach Belieben mit Honig süßen.