

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
www.bioladen.com • momoshop.de

Lieferdienst
mo+sa 9-13 0228 54 90 70 -
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 12 | 16.-21.Feb 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bärlauch, Demeter, Deutschland			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland	0,24 Kg				1 Kg
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland	0,25 Kg	0,33 Kg	0,25 Kg	0,37 Kg	0,45 Kg
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland		1 Kg		1,12 Kg	1,2 Kg
Chinakohl, Demeter, Spanien			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Strauchtomaten, kbA, Spanien			0,57 Kg	0,8 Kg	1 Kg

Regionale Kiste: Bärlauch, Gelbe Bete, Wurzelpetersilie, Kürbis Hokkaido

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Apfel Jonagored, Bioland, Deutschland	0,5 Kg	0,5 Kg	0,64 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Mandarinen Nadorcott, kbA, Marokko		0,45 Kg	0,74 Kg	1 Kg	1,45 Kg
Orangen Lane Late, Naturland, Spanien				1 Kg	1,16 Kg
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 Stk	1 Stk	1 Stk

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, DinkelSauer

750g
anstatt 4,59 €
3,99 €



Rübligruß

(Mittwochs nicht lieferbar)

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

500g
anstatt 3,99 €
3,49 €

Kürbis-Mandarinen-Suppe

- * 300 g Hokkaidokürbis
- * 150 g Kartoffeln
- * 1 kleine Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Mandarine
- * 500 ml Wasser
- * 100 g Crème fraîche
- * 1 EL Öl
- * Salz & Pfeffer

Die Zwiebel & den Knoblauch schälen, klein schneiden & in Öl andünsten. Den Kürbis halbieren, entkernen, putzen & würfeln. Die Kartoffeln schälen & würfeln. Die Kürbis- & Kartoffelwürfel mit in den Topf geben & mit Wasser aufgießen. Köcheln lassen, bis alles gar ist. Währenddessen die Mandarine auspressen. Mandarinsaft, Salz, Pfeffer & Crème fraîche dazugeben & alles pürieren. Abschmecken & evtl. mit einem weiteren Klacks Crème fraîche servieren oder mit ein paar frischen Mandarinstücken.

Bandnudeln in Bärlauchsoße

- * 450 g Vollkornbandnudeln
- * 150 g Bärlauch
- * 2 El Olivenöl, nativ
- * 1/2 Tl Paprika
- * 1 Msp. Curry
- * 1/4 Tl Pfeffer
- * 1/2 Tl Vollmeersalz
- * 2 El Sojasoße
- * 200 ml Sahne
- * 1 El Vollkornreis, fein gemahlen

Bandnudeln in reichlich Salzwasser gar kochen.
Bärlauch waschen, abtropfen lassen & in feine Streifen schneiden.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gewürze darin kurz anbraten, den klein geschnittenen Bärlauch dazugeben & mit Salz & Sojasoße würzen.

Unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Die Sahne mit Reismehl verrühren & zu dem Bärlauch geben. Soße 1-2 Minuten köcheln lassen. Die Bandnudeln mit der Bärlauchsoße servieren.

Chinakohl-Tomatensuppe

- * 1 Chinakohl, zerkleinert
- * 3 Tomaten, klein geschnitten
- * 3 Möhren, klein geschnitten
- * 6 große Kartoffeln, kleingeschn.
- * 1 Zwiebel, klein gehackt
- * 4 Knoblauchzehen, klein gehackt
- * Basilikum, Kümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie, Oregano
- * 1 l Wasser
- * 3 TL Gemüsebrühe
- * 3 TL Tomatenmark
- * etwas Sahne

Zwiebel und Knoblauch andünsten. Restliche Gemüse zufügen, Wasser mit Gemüsebrühe vermengen & aufgießen. Im Schnellkochtopf 10 Min. kochen. Zum Schluss Tomatenmark & Sahne hinzufügen & abschmecken.

Bananenkuchen

- * 1 Zitrone
- * 2 reife Bananen
- * 4 mittelgroße Eier
- * 100g Rohrohrzucker
- * 2 EL Joghurt
- * 100g Weizenvollkornmehl
- * 200g gemahlene Haselnüsse
- * 4 EL Raspelschokolade
- * 1 TL Weinsteinbackpulver

Die Zitrone auspressen. Die Bananen schälen und mit dem Saft zerdrücken. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Rohrohrzucker steif schlagen. Die Eigelbe und Joghurt unterrühren. Mehl mit Nüssen, Schokolade mit Backpulver mischen, abwechselnd mit dem Bananenmus und dem Eischnee unter den Teig ziehen. Die Springform mit Pergamentpapier auslegen, den Teig einfüllen, auf die untere Schiene des kalten Backofens schieben und den Kuchen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2-3) etwa 45 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen, aus der Form lösen und zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legen. (www.bioladen.de/rezept-archiv)

Salat der Woche

- * 500 g Chinakohl
- * 6 Mandarinen
- * 1 Orange
- * 175 g Joghurt

Den Chinakohl putzen & in feine Streifen zupfen. Die Mandarinen schälen & in Stücke schneiden. Beides in eine Salatschüssel geben & vermengen.
Die Orange auspressen & den Saft mit dem Joghurt verrühren. Als Dressing unter den Salat mischen. Etwas ziehen lassen vor dem Servieren.

Rote Bete mit Ananas

- * 1 Ananas
- * 600 g Kartoffeln
- * 2 Gelbe Bete
- * 2 Stangen Lauch
- * 1 Zwiebel
- * 1 süßer Apfel
- * 3 EL Sesamöl und Apfelessig
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * Kräutersalz und Flüssigwürze
- * Pfeffer und Cayennepfeffer

Kartoffeln schälen, waschen & mit einer Reibe grob raspeln.
Lauch putzen, in 1 cm breite Ringe schneiden.
Zwiebel schälen, fein würfeln.
Apfel grob raspeln.
Bete fein raspeln.
Sesamöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel glasig dünsten. Kartoffel-, Apfel- & Rote-Bete-Raspel zugeben. Kurz anbraten.
Mit Apfelessig ablöschen, Brühe angießen, Hitze reduzieren. 10 Minuten köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten Lauch mitdünsten.
Ananas in Scheiben schneiden, Schale & Strunk entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Gemüse abschmecken. Hälfte der Ananaswürfel darunter mischen, andere Hälfte darauf verteilen.