

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 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 14 | 30.März-04.April 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pak Choy, Bioland, regional		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Möhren Purpurne Paula, Demeter, Deutschland	0,33 Kg	0,33 Kg	0,15 Kg	0,46 Kg	0,46 Kg
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				1 Stk	3 Stk
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland	0,22 Kg	0,15 Kg	0,15 Kg	0,37 Kg	0,37 Kg
Spargel Grün, Demeter, Spanien			250g	250g	250g

Regionale Kiste: Pak Choy, Möhren Purpurne Paula, Schlangengurke, Wurzelpetersilie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1,46 Kg	2 Kg
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland			0,7 Kg	1 Kg	1,6 Kg
Erdbeeren, Naturland, Spanien		250g	250g	250g	250g
Mandarinen Nadorcott, kbA, Marokko	0,36 Kg	0,3 Kg	0,6 Kg	1 Kg	1,4 Kg
Kiwi Hayward, Naturland, Italien			6 Stk	8 Stk	10 Stk

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggen natursauer

1000g
anstatt 5,19 €
4,19 €



Rübligruß (MITTWOCHS NICHT LIEFERBAR)

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

500g
anstatt 3,99 €
3,49 €

In der KW 15 (6.-11.April) werden wegen Karfreitag folgende Touren 1 Tag früher ausgeliefert: 111,112,113,114,120,121,122,123, 212,213,214,215,216,221,222,223 & die kompletten Do-& Fr-Touren. Dadurch verkürzen sich die Bestellfristen erneut !!!

Die Rezepte der Woche:

Pak Choy mit Spargel

- * 400 g Pak Choi
- * 1 Bund Spargel, grün
- * 1 Schalotte
- * ½ Limette, Saft davon
- * etwas Butter
- * Salz & Pfeffer aus der Mühle
- * Muskat, gerieben

Den Spargel fein schneiden, die Schalotte würfeln. Die Butter im Topf zerlassen. Schalotten & Spargel darin ca. 5 Minuten schwenken & würzen. Danach den Pak Choy hinzugeben & mitschwenken.

Zum Schluss noch den Limettensaft hinzugeben & mit Salz, Pfeffer & Muskat abschmecken.

Pak-Choy mit Reisbällchen

für die Reisbällchen:

- * 400 g Vollkornreis
- * 1 l Wasser
- * Salz
- * 1 kleine Zwiebel
- * 20 g Hatcho-Miso
- * 2 mittelgroße Eier
- * ca. 50 g Vollkornreismehl
- * Öl
- * Fett zum Ausbacken

für den Zitronengras-Joghurt:

- * 750 ml Joghurt
- * 1 TL Zitronengras, getrocknet

für das Pak-Choi-Gemüse

- * 800 g Pak-Choi
- * etwas Öl
- * 250 g Hokkaido-Kürbis
- * 30 ml Ume-su*
- * 30 g Vollkornmehl
- * Salz, Pfeffer
- * 1 TL frischer Ingwer, fein geraspelt

Reisbällchen

Reis in Salzwasser ca. 35 Minuten kochen & etwas abkühlen lassen. Zwiebel fein würfeln & in etwas Öl dünsten. Den noch warmen Reis mit einer Gabel gut zerdrücken. Zwiebel, Hatcho-Miso, Eier & bei Bedarf das Reismehl (je nach Konsistenz) unter den Reis mengen. Kleine Bällchen formen, im heißen Fett beidseitig ca. 5 Minuten backen & warm stellen.

Zitronengras-Joghurt

Frisches Zitronengras fein schneiden (getrocknetes Zitronengras im Mörser fein zerreiben) & unter den Joghurt mischen.

Pak-Choi

Pak-Choi in mittelgroße Stücke schneiden. Wok oder Pfanne erhitzen, Öl hineingeben, Kohlstücke zugeben & kurz blanchieren. Hokkaido-Kürbis schälen, in kleine Stücke schneiden und kurz mitgaren. Das fein gemahlene Vollkornmehl darüber streuen und durchrühren. Mit dem Ume-su ablöschen & vom Feuer nehmen. Zitronengras-Joghurt untermischen. Zusammen mit den Reisbällchen servieren:

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Apfelfannkuchen

Für 6-8 Personen als Dessert

- * 150 g Dinkelvollkornmehl
- * 350 ml Apfelsaft, naturtrüb
- * Prise Zimt
- * Prise Meersalz
- * 2 Eigelb
- * 2 Eiweiße, geschlagen
- * 150 g Apfel, dünne Schnitze
- * 1/2 TL ungehärtetes Kokosfett
- * 20 g Butter
- * 30 g Blütenhonig
- * 2 EL Mandeln, grob geraspelt

Dinkelvollkornmehl mit Apfelsaft & den Gewürzen klumpenfrei anrühren. Zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

Eigelb in die gequollene Masse einrühren & geschlagenes Eiweiß vorsichtig unterheben. Jeweils ein Viertel des Teiges in die Pfanne gießen.

Apfelschnitze auf den Teig setzen, Pfannkuchen wenden & fertig braten. Der Pfannkuchen kann ohne Wenden auch im Backofen bei 180 Grad gebacken werden.

Butter, Honig & Mandeln verrühren & zu den Pfannkuchen servieren.

WAREN-VERFÜGBARKEIT

-> Eier sind knapp. Das heißt, es wird zwar genug Eier geben, aber nicht genug Bunte Eier. Aber es gibt ja noch Eierfarben.

-> Bäckerei DLS reduziert das Angebot ab 30.März; es sind vorübergehend nur die Dinge bestellbar die Du im Shop siehst.

-> Mehl gibt es zu genüge, denn Momos Mühle mahlt. Vollkornmehl. Möchtest Du HELLES Mehl, behelfe Dir mittels eines Küchensiebs, funktioniert! Siehe Artikel-Nummern 2260 und 2261 und 2262.

Mehl der einschlägigen Mühlen ist noch immer Mangelware, es soll sich aber bald entspannen. Die Spielberger Mühle dreht sich 7 Tage 24 Stunden.

-> Hefe allerdings ist erst für Mitte April Entspannung angekündigt. Wie Du Hefe selber herstellen kannst verrät utopia.de.

-> Reis weiterhin eng. Bitte bei Bestellungen anmerken dass ggf. Ersatz gewünscht ist.

-> Linsen weiterhin knapp, dieser Rohstoffmangel war absehbar; bitte auch um Ersatz bitten.

-> Hygienepapiere unabsehbar. Was machen die Menschen mit all dem Klopapier? Keine Ahnung.

Solidarisch ist, den ganz normalen Bedarf einzukaufen. Nicht auf Halde legen. Menschen dürfen weiterhin das Haus verlassen, Lebensmittelgeschäfte werden weiterhin geöffnet haben.

die s wünschen: bleibt gesund / -> feedback: abo@bioladen.com