

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

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



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

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo 9-12h di+do 19-21h
sa 10-13h
Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73
Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

KW 18 - 27. April - 2.Mai 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kresse, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	1x
Schalotten, Bioland, Deutschland			300g	700g	550g
Spinat, Bioland, Deutschland					800g
Paprika rot, kbA, Spanien		250g	500g	600g	600g
Zucchini, Demeter, Spanien	360g	360g	500g	820g	820g

Regionale Kiste: 1x Kresse, 550g Schalotten, 800g Spinat

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500g	1000g	1500g	1900g
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso			2x	2x	3x
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	520g	520g	520g	1400g	1750g
Saftorangen Valencia, kbA, Spanien	350g	860g	1000g	1500g	2000g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000g
anstatt 5,19 €
4,19 €



Dinkel-Seele

Zutaten: Wasser, Dinkel-vollkornschrot, Dinkelvollkorn-flocken, gekochte Dinkelkörner, Meersalz, Sauerteig

1000g
anstatt 5,49 €
4,65 €

1.Mai fällt aus.

Wird nicht aus dem Kalender gestrichen, aber wir werden die Tour ausfallen lassen. Wir bitten um Entschuldigung dies nicht noch früher angemerkt zu haben, bieten aber gerne die Abholung am Donnerstag an, dazu bitte eine Mail an abo@bioladen.com senden. Hintergrund ist, dass wir auch Karfreitag und Ostermontag haben arbeiten müssen, die Abo-Feen brauchen ein langes freies Wochenende.

Für die weiteren Feiertage (Himmelfahrt,...) steht fest, dass keine Tour ausfällt sondern wieder geschoben wird.

Gesichtsmaskenpflicht

Ab Montag, 27. April gilt in allen Geschäften Maskenpflicht. Daran müssen sich auch unsere KundInnen halten.

Bitte trägt bei Eurem Einkauf im Laden ein Tuch, einen Schal oder eine Maske. Vielen Dank!

Für maskenlose haben wir (hoffentlich genug) Masken hier.

Auch gibt es an der Metzgertheke Stoff-Masken, der Erlös wird gespendet.

Salat der Woche

- * 100g Couscous
- * 2 Paprika
- * 1 Zucchini
- * 1-2 Schalotten
- * Olivenöl, Balsamicoessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Kräuter der Provence
- * etwas Zitronensaft + 1 Scheibe

Couscous nach Beschreibung auf dem Paket zubereiten. Paprika in kleine Würfel schneiden. Zucchini fein raspeln. Schalotten in kleine Ringe schneiden. Eine Scheibe Zitrone in klitzekleine Stücke schneiden und etwas Zitronensaft zum Gemüse geben. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Wer mag, kann noch etwas Fetakäse und/oder Oliven zufügen.
Vor dem Servieren mit Kresse bestreuen.

Spinat-Reis-Pfanne

- * ca. 750g Spinat
- * 200g geräucherten Tofu (oder Speck)
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zwiebel
- * 4 EL Olivenöl
- * 3 EL Rosinen
- * 80g Pinienkerne oder Mandelblättchen
- * 150-200ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * geriebener Parmesan
- * 200g Naturreis

Den Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Spinat putzen. Tofu oder Speck würfeln und in Olivenöl anbraten. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit in die Pfanne geben. Ebenso die Pinienkerne (oder Mandelblättchen) hinzu fügen. Rosinen und Weißwein dazugeben. Dann den Spinat zugeben alles bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem fertigen Reis servieren und alles mit Parmesan bestreuen.

Chili-Spinat mit Bandnudeln

- * 650g Spinat
- * 2 rote Paprika
- * 1 Chilischote
- * 4 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 100ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 400-500g Bandnudeln
- * 100g Parmesan

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Chilischote in schmale Streifen. Spinat gründlich waschen, Blatt und Stiel grob hacken. Knoblauchscheiben in Olivenöl goldgelb dünsten und an Seite stellen. Nun den Chili im verbliebenen Öl andünsten und den tropfnassen Spinat vorsichtig zugeben (Spritzgefahr!). Mit Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel den Spinat 3-4 Minuten unter gelegentlichem Wenden weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Al dente gekochte Nudeln unter den Spinat mischen und vor dem Servieren noch 3 Minuten ziehen lassen. Auf Tellern anrichten, mit den gebratenen Knoblauchscheiben garnieren und mit frischem Parmesan genießen.

Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

- * 500g Zucchini
- * 1 Knoblauchzehe
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 150g Sahne
- * 150g Naturjoghurt
- * 1 EL frisches Bärlauchpesto von BioVerde

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch fein würfeln. Alles mit Olivenöl begießen und etwas Salz bestreuen. Kurz ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200° ca. 20 Minuten backen.

Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken.

Die Zucchini mit der Bärlauchcreme servieren. Dazu passt Baguettebrot und/oder Pellkartoffeln.

Mangosoße auf Honig-Joghurt

- * 1 Mango
- * 200ml Orangensaft
- * 500g Naturjoghurt
- * 1 EL Honig
- * handvoll Mandelblättchen

Mango klein schneiden und im Mixer mit dem Orangensaft verquirlen. Joghurt mit dem Honig verrühren und in Schalen verteilen. Mit der Mangocreame begießen und mit Mandelblättchen verzieren.
