

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

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



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

Büro o228 46 27 65
o800-bioladen
Thekenfon 54 90 73
Abo-Notfon 54 90 70
Abo-SMS 0151-201 53229
Biometzger 47 83 39
Bistro 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

12. Kalenderwoche 2017 / 20.-25. März

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bund	2 Bund	2 Bund
Möhren, Bioland, Deutschland	60g			600g	1000g
Pastinaken, Demeter, Deutschland		220g	350g	700g	700g
Rote Bete, Bioland, Deutschland			920g	1000g	1000g
Schnittlauch, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	2 Bund
Blumenkohl, kbA, Frankreich	1x	1x	1x	1x	2x

Regionale Kiste: 1 Bund Radieschen, 600g Möhren, 600g Pastinaken, 1000g Rote Bete, 1 Bund Schnittlauch

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000g	1000g	2000g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	330g	500g	1000g	1000g	1680g
Orangen Navel, kbA, Spanien	630g	970g	1000g	1600g	2000g
Zitrone Primofiori, Naturland, Spanien			230g	400g	400g
Kiwi „Maus“, kbA, Italien		2x	3x	8x	8x

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, Sauerteig
750g
4,29 €
3,99 €



Rübligruß frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Sauerteig und Hefe
500g
3,69 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Schweizer Krustenbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser, Buttermilch, Roggen, Meersalz, Sauerteig, Hefe
750g
3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * 250g Blumenkohl
- * 300g Möhre
- * 100g Pastinake
- * 1 Becher saure Sahne
- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * halber TL Kräutersalz
- * 2 Msp Curry
- * Schnittlauch zur Dekoration

Die Soßenzutaten miteinander verrühren. Blumenkohl mit einer Salatreibe grob raspeln. Möhren und Pastinaken fein stifteln.

Alles zusammen mischen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Vollkornbrot servieren.

Gefüllte Datteln mit Schnittlauchröllchen

- * 20 frische Datteln
 - * 90g naturscharfer Meerrettisch (Kühltheke)
 - * 150g Schmand
 - * 80g Cashewkerne
 - * etwas Kräutersalz
 - * Schnittlauch für die Dekoration
- Schmand und Meerrettisch verrühren. Gemahlene Cashewkerne unterheben und mit ein bisschen Salz abschmecken. Datteln leicht aufschlitzen, Kern entfernen und mit einem Teelöffel die Creme in die Datteln füllen. Mit klein geschnittenen Schnittlauchröllchen dekorieren. Schmeckt als Zwischenmahlzeit mit Vollkornbrot, als Vorspeise oder als halbsüße Nachspeise.
-

Pastinaken-Pommes

- * 500g Pastinaken
 - * Meersalz, Pfeffer
 - * Curry oder Paprika
 - * Olivenöl zum Braten
- Pastinaken gut bürsten und in dicke Stifte schneiden. In der Pfanne von allen Seiten anbraten und danach würzen.
-

Pastinaken-Hirse-Pfanne (für 2 Personen)

- * 300g Pastinaken (auch 150g Pasti und 150g Möhren möglich!)
 - * 1 Zwiebel
 - * 100g Hirse
 - * 250ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Pfeffer, Kräutersalz
 - * etwas Schnittlauch
 - * 150g Speisequark
 - * 2 Eier
 - * Parmesan oder anderer fein geriebener Käse
- Hirse abspülen, in etwas Öl andünsten, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Bei geringer Wärmezufuhr 10-15 Minuten leicht köcheln lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Zwiebel würfeln, Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel in Öl andünsten, Pastinaken dazu geben und bissfest dünsten. Mit den Gewürzen und klein geschnittenem Schnittlauch abschmecken, etwas abkühlen lassen. Hirse mit Quark und Eiern vermischen, unter das Gemüse ziehen und nochmals abschmecken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Gemüse-Hirse-Masse darin stocken lassen und mit Käse bestreuen.
-

Blumenkohl-Curry mit Reis

- * 1 Blumenkohl
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Tomate
 - * Olivenöl
 - * 250ml Gemüsebrühe
 - * 1 Prise Zimt
 - * 1 Prise Chili
 - * 2 TL Currypulver
 - * 3 EL Schmand
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * Saft einer halben Zitrone
 - * 1 EL fein gehackte Petersilie
- Gemüsebrühe erhitzen. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in Olivenöl kurz anbraten. Zimt, Chili und Curry zu den Zwiebeln geben und mit anrösten. Blumenkohlröschen hinzufügen und kurz mit braten. Mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse ca. 10 Minuten köcheln lassen. Schmand unter das Gemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tomate würfeln und zusammen mit der Petersilie den Blumenkohl garnieren. Mit Naturreis und einer süßsauren Soße oder einem Chutney servieren.
-

Schokonusspudding

- * 750ml Vollmilch
 - * 4 EL Honig
 - * 2 EL Haselnussmus
 - * 2 EL gehackte Nüsse
 - * 3 EL Kakaopulver
 - * 1 gehäufter TL Agar-Agar
 - * Schlagsahne zum Garnieren
- Milch erhitzen und Honig, Nussmus, Kakao und Agar-Agar hinein rühren. In mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen gießen und erkalten lassen. Mit Schlagsahne und Nüssen und/oder Früchten servieren
-