

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



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

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

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

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

40. Kalenderwoche 2017 / 2. - 7. Oktober

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1x	1x	2x
Avocado Bacon, kbA, Spanien			1x	2x	3x
Schlangengurke, kbA, Spanien	1x	1x	1x	1x	2x
Weißkohl, Naturland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Zuckermais, Bioland, Deutschland			2x	3x	3x
Rote Bete, Bioland, Deutschland	370g	450g		710g	730g

Regionale Kiste: 1 Eichblatt grün, 1x Weißkohl, 3x Zuckermais, 780g Rote Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	1000g	1500g
Apfel Jonagold, Demeter, regional	340g	400g	530g	1000g	1280g
Birne Conference, Naturland, Deutschland	250g	250g	400g	400g	1000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x
Mango Osteen, kbA, Spanien		1x	1x	2x	2x

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional 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, Dinkel sauer

750g
4,29 €
3,99 €



Gersten-Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggenvollkorn-sauerteig, Hafer und Gersten-flocken, Weizenvollkornschat, Roggenvollkornschat, Sesam, Leinsamen, Meersalz

1000g
4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

SaatenMisch Brot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Weizenmehl, Roggenschrot, Saatenmischung, Haferflocken, Meersalz, Gewürze, Sauerteig und Hefe

1000g
4,99 €
4,49 €

Feiertag am Dienstag 3. Oktober. Manche Touren liefern wir schon am Montag, andere erst am Mittwoch, bitte beachtet die Hinweise auf momoshop.de. Euro Momos

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Weißkohl
- * 2 mittelgroße Rote Bete
- * 1 Apfel
- * 1 EL mittelscharfen Senf
- * Olivenöl, Kräutersenf
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 handvoll Kürbiskerne
- * wer hat, frische Kräuter

Weißkohl am Strunk festhalten und mit einer Gemüsereibe fein reiben. Rote Bete ebenso. Apfel in kleine Würfel schneiden. Großzügig Öl und Essig in ein verschließbares Gefäß füllen. Senf, Gewürze und Kräuter dazu geben und kräftig schütteln. Abschmecken und dann über den Salat gießen. Gut vermischen, ein bisschen ziehen lassen und mit Kürbiskernen bestreuen. Mit Vollkornbrot servieren.

Kalte Gurkensuppe

- * 1 Schlangengurke
- * 120g Walnusskerne
- * 1 Knoblauchzehe
- * je 1 Bund Petersilie und Dill
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 Becher Schmand
- * Meersalz, Mühlent Pfeffer

Die Gurke grob hacken und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Zauberstab pürieren. Eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen und mit Baguette servieren.

Sehr erfrischend!

Pikanter warmer Avocado-Salat (nichts für Vegetarier)

- * halber Blattsalat
- * 1 Avocado
- * 200g Kartoffeln
- * 1 Chilischote
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 3 Sardellenfilets
- * 150ml Sahne
- * Mühlent Pfeffer

Kartoffeln kochen, schälen und würfeln. Chili und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Kartoffeln und klein geschnittene Sardellenfilets dazu geben und fünf Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Avocado halbieren, quer und längs einritzen und auslöffeln. Mit der Sahne unter die Kartoffeln rühren. Mit Pfeffer abschmecken und auf Blattsalat anrichten.

Weißkohl mit Kichererbsen

- * 300g Weißkohl
- * 150g Kichererbsen
- * 300g gekochte Kartoffeln
- * Olivenöl, Essig
- * Kräutersalz, Mühlent Pfeffer
- * 1 TL mittelscharfen Senf
- * Thymian, fein geschnitten

Kichererbsen in 750g Wasser mindestens 12 Stunden einweichen. Wasser abgießen und die Kichererbsen in etwa 1 L Wasser weich kochen und abseihen. Weißkohl in feine Streifen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und vermischen. Die abgekühlten Kichererbsen untermischen. Kräutersalz, Essig, Olivenöl, Senf und Thymian zu einem Dressing verrühren, den Salat damit anmachen und etwas ziehen lassen.

Rote Bete mit Nudeln

- * 500g Rote Bete
- * 1 Zwiebel
- * 1-2 EL frisch geriebener Meerrettich (oder aus dem Kühlregal im Gläschen)
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 2 TL Apfelessig
- * Meersalz, Mühlent Pfeffer
- * 1 TL Honig
- * 3 EL Saure Sahne
- * 100ml Sahne
- * 400g Vollkornspaghetti

Rote Bete gründlich bürsten und grob raspeln. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Rote Bete dazu geben und solange dünsten, bis das Gemüse von Öl überzogen ist. Gemüsebrühe angießen, zum Köcheln bringen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen.

Nudeln wie vorgegeben kochen.

Das Gemüse mit Meerrettich, sauren und süßen Sahne vermengen und mit etwas Salz abschmecken. Sofort mit den heißen Nudeln mischen und servieren.

Ananas-Avocado-Smoothie

- * 300g Ananasfruchtfleisch
- * 30g frischen Ingwer
- * 1 Avocado
- * 1 Zitrone
- * 3 TL Honig
- * 300ml Kokoswasser
- * ca. 250ml Mineralwasser

Ananas würfeln, Avocado halbieren und auslöffeln. Ingwer säubern und fein reibe. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Alles zusammen mit dem Kokoswasser und Honig mit dem Zauberstab pürieren. Mit Mineralwasser angießen und kurz verrühren. In Gläser füllen und sofort servieren.
