

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 •

06. Kalenderwoche 2018 / 05.-10. Februar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland			800g	1000g	1200g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			580g	600g	950g
Schnittlauch, Demeter, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Brokkoli, kbA, Spanien	500g	500g	400g	1000g	1000g
Schlangengurke, kbA, Spanien		1x	1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	400g	500g	200g	200g	200g

Regionale Kiste: 1000g Hokkaido, 740g Süßkartoffeln, 1 Bund Schnittlauch, 200g Möhren

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				970g	1000g
Orangen Navelina, kbA, Spanien	550g	530g	1000g	1000g	1500g
Birnen Conference, Bioland in Umstellung, Niederlande			600g	800g	1000g
Ananas, kbA, Costa Rica		1x	1x	1x	2x
Apfel Pinova, Bioland, Italien	300g	250g	500g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



Dinkel Urkorn Kastenbrot

Zutaten: Roggen, belebtes Wasser, Dinkel, Meersalz, Backferment

1000g
4,89 €
3,99 €



Hirse Laib frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Roggen1150, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe

750g
4,99 €
4,69 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe

750g
4,89 €
4,39 €

Wir erinnern an den freien Donnerstag und die kürzeren Bestellfristen wegen der Belieferung schon einen Tag eher wie üblich, siehe momoshop.de. Alaaf.

Momos Verpackungs-Info-update 2018 für alle Interessierten auf bioladen.com. Da gibt es auch eine interessante Info über Mikroplastik in Meersalz von unseren „Heuschrecken“ in Troisdorf.

Süßkartoffel-Limetten-Suppe

- * 500g Süßkartoffel
- * 1 Zwiebel
- * halbe rote Chilischote
- * 2 Limetten
- * 2 EL Butter
- * 200ml Kokosmilch
- * 500ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * bisschen Honig

Süßkartoffeln gut bürsten und in kleine 1cm Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Chili in grobe Stücke schneiden. Die Schale von den Limetten fein abreiben und dann schälen. Die Limettenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Butter erhitzen, Süßkartoffel, Limettenfilets und Zwiebel darin einige Minuten anbraten. Chili und 1 TL Limettenschale dazu geben und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Süßkartoffel weich ist, mit einem Zauberstab alles pürieren. Mit etwas Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln servieren und mit der restlichen Limettenschale bestreuen.

Noch'ne Suppe: Brokkolisüppchen

- * 400g Brokkoli
- * 600ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 200ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Mandelblättchen
- * 80g geriebener Greizer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Mandelblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Mandelblättchen anrichten.

Kartoffel-Brokkoli-Bratlinge

- * 300g Brokkoli
- * 200g Möhren
- * 500g Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * guten Schuss Olivenöl
- * 100g geriebenen Käse
- * 100g Speisequark
- * 100g Haferflocken
- * halber Bund Petersilie
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 2 Eigelb
- * Semmelbrösel zum Panieren

Brokkoli putzen und Möhren bürsten. Kartoffeln schälen. Alles mit einer Gemüseraffel auf allerfeinster Stufe raspeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Das Gemüse dazu geben und ca. fünf Minuten mitdünsten. Ein bisschen abkühlen lassen und mit dem Quark, Käse, Haferflocken und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Sollte die Konsistenz etwas zu trocken sein, ein bisschen Olivenöl dazu geben. Aus der Masse Bratlinge formen und in den Semmelbrösel wenden. Von beiden Seiten braten.

Dazu z.B. Naturreis, Couscous oder Bulgur.

Zimtapfel mit Schmand

- * 3 Äpfel
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 TL Zimt
- * 1-2 EL Honig
- * 100g Sahne
- * 1 Becher Schmand

Die Äpfel reiben und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Dann mit der Hälfte des Zimts, Honig und Schmand verrühren. Die Sahne mit dem restlichen Zimt steif schlagen und vorsichtig unter die Obstcreme heben.

Mit Mandelsplittern verzieren.

Ananasshake

- * 1 reife Ananas
- * 200g Naturjoghurt
- * 300ml Vollmilch
- * Saft einer halben Zitrone
- * 4 Orangenscheiben zur Deko

Alle Zutaten mit dem Zauberstab pürieren und in Gläser abfüllen.

Jedes Glas mit einer eingeschnittenen Orangenscheibe als Dekoration versehen. Schmeckt gut als Snack zwischendurch oder als Nachtisch.

Für kalte Tage: heißer Orangenkakao (für 2 Personen)

- * 1 Orange
- * 500ml Vollmilch
- * 60g Zartbitterschokolade
- * 1 Prise schwach entölter Kakao
- * 1 Becher Schlagsahne

Schale der gewaschenen Orange mit einem Sparschäler abschälen (nicht das bittere Weißel). Die Schale mit der Milch kurz aufkochen lassen und zugedeckt ziehen lassen.

Nun die Sahne schlagen. Schokolade in zwei Tassen aufteilen, mit der Orangemilch begießen und mit einem Häubchen Sahne bedecken. Darauf eine Prise Kakao streuen.