

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



**Liefersdienst** 0228 54 90 70  
 mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73

**Mail Abo / Laden:**  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

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

### 14. Kalenderwoche 2018 / 02.-07.04.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Knollensellerie, Bioland, Deutschland	550g	550g	600g	600g	600g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	250g	140g	450g	450g	550g
Wurzel Petersilie, Demeter, Deutschland			250g	300g	500g
Spitzkohl, Demeter, Spanien		1x	1x	1x	1x
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien				1000g	1250g

**Regionale Kiste:** 2x Salat Batavia grün, 600g Knollensellerie, 450g Pastinaken, 420g Wurzel Petersilie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1800g	2000g
Saft Orangen, kbA, Spanien	500g	500g	2250g	2250g	2550g
Erdbeeren - 250g, Naturland, Spanien		1x	1x	1x	2x
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso	1x	1x	2x	3x	4x

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

#### Brote der Woche:



#### Haselnuss Brot

Zutaten: ROGGEN, belebtes Wasser, HASELNÜSSE, HAFERflocken, Meersalz, Roggennatursauer

500g  
 3,59 €  
 2,99 €



#### Körnige Seele

Zutaten: Wasser, HAFERflocken, ROGGENschrot, GERSTENflocken, QUARK, Meersalz, Sauerteig

1000g  
 4,99 €  
 4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

#### Sechskorn Brot

Zutaten: WEIZEN, Wasser, ROGGEN, HAFERflocken, DINKEL, GERSTENflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig & Hefe

1000g  
 4,99 €  
 4,49 €

**Momo-Jubiläum I:** Achtet auf unsere 35%-Rabatt-Aktionen zu unserem Jubiläum, das gibt's nur ein Mal. Manche Aktionen laufen nur ein paar Wochen, andere vielleicht bis Ende August. Nein, wir verdienen uns ansonsten keine goldenen weiss-ich-was, das ist eine ganz nett gemeinte Aktion bei der wir von unseren auserwählten Herstellern stark unterstützt werden.

**Momo-Jubiläum II:** Einladung zum Momo-Dinner: Am Freitag 20.04. ab 20Uhr bei Momo, mit der Spielberger Mühle. Details in der pdf auf der momosite. 5 Euro Beteiligung am Aufwand erbeten. Anmeldung persönlich im Laden wenn möglich.

#### Bataviasalat mit Erdbeeren

- \* 1 Salatkopf
- \* 200 g Erdbeeren
- \* 150 g Joghurt
- \* Zitronensaft
- \* 4-5 EL Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer, Dill
- \* 1 TL Honig

Den Salat putzen, waschen, schleudern & in mundgerechte Stücke zupfen. Die Erdbeeren waschen, putzen & vierteln. Aus Joghurt, Sahne, Zitronensaft & Gewürzen ein Dressing anrühren. Salat & Erdbeeren auf einer Platte anrichten & mit dem Dressing beträufeln.

(Erdbeeren? Ja, Erdbeeren; als Abwechslung und Frühlingsbote. Eine Betriebsbeschreibung auf bioladen.com, unter Partner, abuelo papblo)

## Sellerieschnitzel

- \* 1 Sellerieknolle
- \* Olivenöl
- \* Meersalz
- \* Pfeffer aus der Mühle

Die Sellerieknolle entweder schälen oder gut waschen & in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen & die Selleriescheiben darin mit mittlerer Hitze braten, ca. 4 Minuten pro Seite. Einmal wenden.  
Mit Salz & Pfeffer würzen - heiß servieren.

---

## Spitzkohl-Schmarrn

- \* 1 Spitzkohl
- \* 4 Eier
- \* 150 ml Milch
- \* 100 g Weizenmehl
- \* 80 g Butter
- \* 200 g Crème fraîche
- \* 2 EL Sahne
- \* 2 TL Zitronensaft
- \* Muskat, Salz, Pfeffer, Petersilie

Den Spitzkohl putzen, halbieren & dabei den Strunk herausschneiden. Den Kohl in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Dann in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgießen, abschrecken & abtropfen lassen. Die Eier trennen. Eigelb mit Milch & Mehl verrühren, mit Salz & Muskat würzen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen & unter den Teig heben. 40 g Butter in einer ofentauglichen Pfanne zerlassen & den Spitzkohl darin anbraten. Den Teig darüber gießen, vorsichtig durchrühren & leicht stocken lassen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200° C ca. 15 Minuten backen. Den Schmarrn aus dem Ofen nehmen & mit 2 Gabeln zerreißen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Schmarrn darin 2 Minuten braten. Aus Crème fraîche, Sahne, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren & zum Schmarren reichen.

---

## Kurkuma-Mango-Smoothie

- \* 1 Banane
- \* 2 Mangos
- \* Kurkuma, ca. 2 cm Länge
- \* 1 TL Kokosöl
- \* etwas Zimt, Ingwer & Vanille
- \* 400 ml Mandelmilch

Die Banane in Stücke schneiden. Die Kurkumawurzel schälen & anschließend fein reiben. Achtung: Die Kurkumawurzel färbt stark ab...  
Die Mangos schälen & das Fruchtfleisch grob schneiden. Nun wird der Mixer mit folgendem Inhalt bestückt:  
1 TL Kokosöl,  $\frac{1}{2}$  TL Zimt,  $\frac{1}{4}$  TL Ingwer, das Mango-Fruchtfleisch, die geschnittene Banane, Mandelmilch & Vanille.  
Alles kurz mixen. Dann den Mixer öffnen, Kurkuma hineingeben & den Mixer noch 2mal für ca. 20 Sekunden einschalten.

---

## Kartoffel-Pastinaken-Gratin

- \* 1 Kg Kartoffeln
- \* 2 Pastinaken
- \* 250 ml Sahne
- \* 250 ml Milch
- \* 100 g Käse (Gouda), alt
- \* 100 g Parmesan
- \* Butter
- \* Meersalz, Muskat

Die Kartoffeln & Pastinaken schälen & in ca. 2-3 mm breite Streifen schneiden. Milch & Sahne in einem Topf erhitzen & mit Muskat & Salz kräftig würzen. Es darf ruhig etwas salziger sein, die Kartoffeln nehmen eine Menge Salz auf.  
Die geschnittenen Kartoffeln & Pastinaken mit in den Topf geben & etwa 5 Minuten kochen. Die Kartoffeln sollten noch leicht fest sein.  
Dann alles in eine gebutterte Auflaufform füllen & mit dem geriebenen Käse bestreuen. Nach 15 Minuten im Ofen bei 240°C Ober-Unterhitze ist der Gratin fertig.

---

## Obstsalat

- \* 3 Mangos
- \* 2 Bananen
- \* 250g Erdbeeren
- \* 3 Orangen
- \* 1/2 Zitrone
- \* 5 Blätter Minze (oder Zitronenmelisse)
- \* 2 EL Honig
- \* etwas Ingwer

Die Mangos, Bananen & Orangen schälen & in Stückchen schneiden. Die Erdbeeren waschen & putzen, ebenfalls in Stücke schneiden.  
Die halbe Zitrone auspressen. Die Fruchtstücke in eine Schüssel geben, den Zitronensaft darüber träufeln. Ein ca. 1 - 2 cm großes Ingwerstück schälen & in feine Würfel schneiden. Die Minze grob hacken.  
Ingwerwürfel & Minze in die Schüssel geben, den Honig zugeben & alles vermengen. Zugedeckt im Kühlschrank mind. 1 Stunde ruhen lassen, vor dem Servieren nochmal umrühren.

---