

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

15. Kalenderwoche 2018 / 09. - 14.04.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Babymungsprossen, Bioland, Deutschland				200g	200g
Möhren, Bioland Deutschland	500g	500g	500g	500g	500g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			600g	600g	1010g
Chinakohl, Demeter, Spanien			1x	1x	1x
Paprika rot, kbA, Spanien		320g	320g	390g	640g
Zwiebeln gelb, Naturland, Deutschland	250g	250g	500g	500g	1010g
Tomate Roma, Demeter, Spanien	250g	250g		500g	500g

Regionale Kiste: 200g Babymungsprossen, 500g Möhren, 1100g Süßkartoffeln, 500g Zwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	1010g	1510g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	310g	380g	750g	1000g	1500g
Birne Conference, kbA, Niederlande		400g	600g	800g	1000g
Kumquat, kbA, Spanien				250g	380g
Orange LaneLate, kbA, Spanien	420g	500g	1000g	1000g	1000g

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

Brote der Woche:



Siegsteigbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen550, Leinsaat, Buchweizen, Grünkern, Soja, Meersalz, Mohn, Sauerteig und Hefe

500g
 3,19 €
2,99 €



Körnige Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Haferflocken, Roggenschrot, Gerstenflocken, Quark, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

750g
 4,39 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Zwiebel
- * 4 Möhren
- * ein Viertel Chinakohl
- * 1 großer Apfel
- * handvoll Walnusskerne
- * Olivenöl, Balsamico
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee

Zwiebel fein hacken, Möhren und Apfel fein stifteln, Chinakohl in feine Streifen schneiden. Alles mit Öl und Essig anmachen (sollten sie gestiftelten Möhren etwas trocken sein, noch 1-2 EL Wasser dazu geben. Schmeckt dann saftiger.). Mit den Gewürzen abschmecken, mit den Walnusskernen bestreuen und servieren.

Salatburger mit gerösteten Zwiebeln (Rezept für eine Person)

- * zwei Scheiben Vollkornbrot
 - * Butter
 - * ein paar Chinakohlblätter
 - * 2 Tomaten
 - * 3 Zwiebeln
 - * paar Sprossen
 - * 1 EL Pesto nach Wahl (z.B. Puttanesca von BioVerde aus der Kühltheke)
 - * handvoll Sonnenblumenkerne
 - * Olivenöl, Essig
- Brot mit Butter bestreichen. Chinakohl in Streifen schneiden und auf dem Brot verteilen. Darauf das Pesto träufeln. Tomaten in feine Scheiben schneiden und auf dem Chinakohl verteilen. Mit Olivenöl, Essig und etwas Salz versehen. Die Sonnenblumenkerne drüberstreuen. Zwiebeln in Ringe schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl dünsten/braten. Zwiebeln auf dem Salatbrot verteilen und mit ein paar Sprossen bestreuen. Schmeckt köstlich!
-

Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln

- * 1 Chinakohl
 - * 250g Zwiebeln
 - * 250g Apfel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 4-5 EL Olivenöl
 - * Meersalz, Salbei
 - * Gemüsebrühe
 - * 2-3 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam
 - * 1 EL Zitronensaft
- Chinakohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und Chinakohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenen Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart die Sonnenblumenkerne oder den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen Pellkartoffeln, Naturreis oder ein Süßkartoffelpüree.
-

Süßkartoffelpüree

- * 500g mittelgroße Süßkartoffeln
 - * 100g Butter
 - * Meersalz, schwarzer Pfeffer
- Süßkartoffeln im Ofen bei etwa 200° ca. 30-40 Minuten backen. Wenn die Kartoffeln weich sind, herausnehmen und mit der Butter zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

Süßkartoffel-Chips

- * 1 Batate
 - * 2 TL Currypulver
 - * Meersalz, Pfeffer
- Süßkartoffel waschen, wo nötig schälen und dann dünn hobeln. Mit Currypulver bestäuben und bei 180° im Backofen etwa 15 Minuten backen, dann salzen und pfeffern.
-

Birnen-Kartoffelauflauf mit Röstzwiebeln

- * 1 kg fest kochende Kartoffeln
 - * 250g Zwiebeln
 - * 2 EL Butter
 - * Kräutersalz
 - * frisch geriebene Muskatnuss
 - * 500g reife Birnen
 - * 300g Schmand
 - * frischer Pfeffer
- Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in schmale Ringe schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten, bis sie schön golden sind. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Birnen halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Birnen abwechselnd dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebelringe darüber verteilen. Den Schmand pikant würzen und über das Gratin streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 20 Minuten backen.
-

Apfel-Quarkauflauf

- * 500g Äpfel
 - * 500g Speisequark 40 %
 - * 100ml Sahne
 - * 2 S-Eier
 - * 100g flüssigen Honig
 - * 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
 - * halbe Zitrone
 - * halben EL Butter
- Quark mit Sahne und Eigelben schaumig schlagen. Dann den Honig und das Backpulver und steif geschlagenes Eiweiß unterziehen. Die Äpfel stifteln, mit Zitronensaft beträufeln und unter die Quarkmasse rühren. Alles in eine ausgebutterte Form füllen und im vorgeheizten Backofen auf 170° ca. 30 Minuten backen.
-