

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

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)

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

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

Metzger Huth 47 83 39  
 Bistro Odeon 9737 9503

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

**18. Kalenderwoche 2018 / 30.04. - 05.05.**

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Bioland, regional				1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	330g	500g	500g	600g	600g
Schnittlauch, kbA, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Chinakohl, Bioland, regional		780g	1000g	1060g	1250g
Paprika gelb, Naturland, Spanien	310g		310g	650g	930g
Kresse, Bioland, Deutschland		1 Schale	1 Schale	1 Schale	1 Schale

**Regionale Kiste:** 1 Batavia rot, 600g Möhren, 1 Bund Schnittlauch, 1000g Chinakohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	1000g	2000g
Honigmelone, kbA, Marokko			1x	1x	1x
Saftorangen Valencia Late, kbA, Italien	500g	1000g	1100g	1600g	2500g
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso	1x	1x	1x	3x	3x
Kiwi, kbA, Italien		5x	6x	6x	10x

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

**Brote der Woche:**



**Tausendkörner Brot** Kastenbrot  
 Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer  
 1000g  
 4,99 €  
 3,99 €



**Baguette Spitz** frei geschoben  
 Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Roggen 1150, Meersalz, Sauerteig, Hefe  
 300g  
 3,29 €  
 2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

**Dreikorn Kastenbrot**  
 Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe  
 1000g  
 4,99 €  
 4,49 €

**Salat der Woche**

- \* 300g Möhren
- \* 2 Orangen
- \* 1 Bund Schnittlauch
- \* 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- \* 1 Prise gemahlener Koriander
- \* 1 EL Weißweinessig
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 4 EL saure Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer

Die Möhren bürsten und in fein raspeln. Eine Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Möhren in einer Schüssel mischen. Schnittlauch säubern und in feine Röllchen schneiden. Den Ingwer durch die Knoblauchpresse in ein Schälchen drücken. Die zweite Orange auspressen, mit dem Ingwer, Salz, Pfeffer, Koriander und Essig verrühren. Das Öl unterschlagen, Schnittlauch untermischen. Das Dressing mit den Möhren mischen. Den Salat nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Jeweils mit 1 EL saurer Sahne garnieren.

## Möhrensüppchen

- \* 400g Möhren
- \* 200g Kartoffeln (mehlig kochend)
- \* 2 Zwiebeln
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 4 EL Sojasoße
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* Meersalz und Mühlenpfeffer

Möhren gut bürsten und klein schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und ebenfalls klein schneiden. Alles in Olivenöl fünf Minuten andünsten. Bevor die Zwiebeln braun werden, mit Sojasoße ablöschen. Gemüsebrühe dazu geben und 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Suppe mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln.

---

## Chinakohl mit Parmesankruste

- \* 500g Chinakohl
- \* 2 Tomaten
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* etwas Gemüsebrühe
- \* 2 EL Butter
- \* 1 - 2 EL Vollkornmehl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 4 EL geriebenen Parmesan

Chinakohl waschen. Blätter in feine Streifen schneiden, Strunk ebenfalls. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Butter glasig dünsten. Den geschnittenen Strunk dazu geben und kurz anbraten. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Dann die geschnittenen Blätter dazu geben und nochmals 5 Minuten dünsten. Das Gemüse salzen und pfeffern und in eine Auflaufform füllen. Die Tomatenscheiben darüber legen (den Chinakohl weitgehend abdecken). Den Gemüsesud auffangen. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erwärmen, 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl einrühren und mit dem Gemüsesud ablöschen. Diese Soße über die Tomaten verteilen und alles mit Parmesan bestreuen. Das Gericht im Ofen für ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt Naturreis.

---

## Möhren-Bratlinge mit Chinakohlgemüse

- \* 200g Grünkern geschrotet
- \* halber L Gemüsebrühe
- \* 200g Möhren
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Eier
- \* 100g Haferflocken
- \* Meersalz, Pfeffer, Curry
- \* bisschen frische Petersilie, wer hat
  
- \* beliebige Menge Chinakohl
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Olivenöl
- \* Kresse zur Dekoration

Gemüsebrühe aufkochen und den Grünkern einrühren. Nochmals aufkochen lassen und ca. 20 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. **IMMER WIEDER UMRÜHREN!** Brennt sonst schnell an. Das sehr fein geraspelte Gemüse mit dem Getreidebrei vermischen. Ebenso die kleingehackten Zwiebeln, Haferflocken und Eier. Mit den Gewürzen abschmecken. Am Schluss die frischen Kräuter dazu geben. Mit der Hand kleine Bällchen formen und in der Pfanne in Olivenöl braten. Dazu den Chinakohl wie folgt zubereiten: Kohl in schmale Streifen schneiden (mit Strunk). Zwiebeln fein hacken und alles zusammen in Olivenöl in der Pfanne andünsten. Knoblauch klein geschnitten dazu geben. Ungefähr 10 Minuten dünsten. Serviert wird ein Bratling mit einem großen Löffel Gemüse. Wer möchte, kann dazu noch Pellkartoffeln servieren.

Vor dem Servieren die Bratlinge und das Gemüse mit frisch geschnittener Kresse bestreuen.

---

## Mangosoße auf Honig-Joghurt

- \* 1 Mango
- \* 200 ml Orangensaft
- \* 500 g Naturjoghurt z.B. von Hof Bollheim
- \* 1 EL Honig
- \* handvoll Mandelblättchen

Mango klein schneiden und im Mixer mit dem Orangensaft verquirlen. Joghurt mit dem Honig verrühren und in Schalen verteilen. Mit der Mangocreème begießen und mit Mandelblättchen verzieren.