

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Lieferdienst 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 •

KW 41 - 15.-20. Oktober 2018

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				150g	200g
Möhren, Naturland, Deutschland	500g	600g	600g	570g	800g
Pastinaken, Bioland, Deutschland	300g	500g	500g	500g	500g
Wirsing, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Spitzpaprika rot, kbA, Spanien		200g	480g	350g	700g
Champignons, Bioland, Deutschland				300g	400g

Regionale Kiste: 180g Feldsalat, 500g Möhren, 520g Pastinaken, 1x Wirsing

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	1500g
Apfel Jonagored, Demeter, regional	500g	700g	1000g	1000g	1750g
Satsuma Mandarinen, kbA, Spanien		500g	750g	750g	1000g
Trauben Red Globe, Demeter, Italien			800g	1000g	1000g
Birne Conference, Bioland, Deutschland				800g	1000g

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold frei geschoben

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Chiasamen, Dinkelsauer

500g
anstatt 3,99 €
3,49 €



Körnige Seele Kastenbrot

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

1000g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Möhrensüppchen

- * 600g Möhrchen
- * 50g frischen Ingwer
- * 2 Satsuma
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 Bund Thymian
- * 1 l Gemüsebrühe
- * 2 EL Butter
- * 2 EL Honig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 200ml Sahne

Ingwer ungeschält fein hacken. Möhren gut bürsten und in Stücke schneiden. Beides in Olivenöl andünsten. Die Hälfte vom Thymian zufügen und alles mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den restlichen Thymian in Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Vom Herd nehmen und mit Honig beträufeln. In der Pfanne warmhalten. Sahne steif schlagen und kaltstellen.

Thymian aus der Suppe fischen. Die Clementinen schälen in Form einer ganz langen dünnen Schlange. Die Clementinen in Würfel schneiden und zur Suppe geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Wenn möglich, in Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten. Einen dicken Klecks Sahne in die Mitte geben und mit dem süßen Thymian dekorieren.

- bitte wenden -

Gerstensuppe

- * 5 Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 3 Pastinaken
- * 100g Champignons
- * 1 Knoblauchzehe
- * 100g Gerste, grob geschrotet
- * 1,5 L Gemüsebrühe
- * etwas Butter
- * frischer Pfeffer, Meersalz
- * etwas saure Sahne
- * frische Petersilie zum Bestreuen

Gerstenschrot in Gemüsebrühe zehn Minuten köcheln lassen und 20 Minuten ausquellen lassen. Butter in einem großen Topf erhitzen und die klein gehackte Zwiebel, fein gehackten Knoblauch und das klein geschnittene Gemüse darin dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und die Gerste dazu geben. Nochmals abschmecken und mit saurer Sahne und Petersilie servieren.

Pastinaken-Möhren-Gemüse in Schnittlauchcreme

- * 250g Möhren
- * 250g Pastinaken
- * 2 Zwiebeln
- * halber Bund Schnittlauch
- * 100g Frischkäse
- * 1 EL Butter
- * 1 EL Olivenöl
- * 200ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Pastinake und Möhren grob stifteln und mit Butter zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gemüse mit einer Kelle herausnehmen. In die Brühe den fein geschnittenen Schnittlauch und Frischkäse einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

Wirsing aus dem Backofen

- * ca. 400g Wirsing
- * 300g Kartoffeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 50g Dinkel
- * 2 Eier
- * 300g Schmand
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * etwas gekörnte Gemüsebrühe

Dinkel in reichlich Wasser ca. 25 Minuten kochen und 10 Minuten ausquellen lassen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden. Mit Kartoffeln und Dinkel vermengen. Schmand und Eier verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und unter das Gemüse rühren. Alles in eine Auflaufform geben und bei 180° C ca. 35 Minuten backen.

Apfelquarkauflauf

- * 3 Äpfel
- * 3 EL Butter
- * 100g Grieß
- * 500g Speisequark
- * 80g Honig
- * Prise Vanille
- * 3 Eier
- * etwas Zitronensaft
- * 20g Semmelbrösel

Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. 2 EL Butter schmelzen und mit dem Honig schaumig rühren. Grieß, Quark, Eigelb und Vanille einrühren. Äpfel fein raspeln und unter die Quarkmasse heben. Zitronensaft dazu geben. Eischnee vorsichtig unterheben und die Quarkmasse in eine gefettete Auflaufform füllen. Semmelbrösel und den letzten EL Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 35 Minuten goldgelb backen.

Veganes Quitten-Birnen-Crumble (Quitten gibt es im Laden - regionale Wildsammlung!)

- * 250g Quitten
- * 250g Birnen
- * 4 EL Zucker
- * 1 Msp Bourbon-Vanille
- * 100g Auszugsmehl 405
- * 70g kalte vegane Margarine
- * 200ml aufschlagbare Pflanzensahne

Quitten schälen und vierteln (nicht das Gehäuse durchtrennen, sondern jeweils seitlich abschneiden). Quitten und Birnen in ca. 2cm große Würfel schneiden. Eine Springform in 26-28cm Größe einfetten und das Obst hineingeben. Zucker und Vanille verrühren und das Obst damit bestreuen. Backofen auf 200° vorheizen. Für die Streusel die restlichen Zutaten zügig mit den Fingern krümelig verarbeiten und die Streusel auf das Obst geben. Den Crumble ca. 25 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, Sahne aufschlagen und zu dem lauwarmen Crumble servieren.