

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com • momoshop.de

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo 9-12h di+do 19-21h
sa 10-13h
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 •

KW 23 - 01.-06. Juni 2020

| Gemüse: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Spitzkohl, Bioland, Deutschland | | 1x | 1x | 1x | 1x |
| Tomaten Ochsenherz, Bioland, Deutschland | 170g | 170g | 340g | 400g | 880g |
| Kopfsalat grün, Demeter, regional | | | 1x | 1x | 1x |
| Zucchini, Demeter, Spanien | 280g | | 300g | 500g | 700g |
| Bundmöhren, Bioland, Deutschland | | | | 1 Bund | 1 Bund |

Regionale Kiste: 1x Spitzkohl, 460g Tomaten Ochsenherz, 1x Kopfsalat grün

| Obst: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 500g | 500g | 500g | 500g | 1000g |
| Pfirsiche flach, Demeter, Spanien | | 350g | 300g | 430g | 720g |
| Aprikosen, Naturland, Italien | | | | 500g | 900g |
| Honigmelone Cantaloupe, Naturland, Italien | | | 1x | 1x | 1x |
| Saftorangen Valencia Late, Naturland, Spanien | 500g | 500g | 1000g | 1500g | 1500g |

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

Brote der Woche:



RoggenGrobGewürz Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggenschrot grob, belebtes Wasser, Meersalz, Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel), Roggennatursauer

1000g
Anstatt 5,19 €
4,19 €



Wurzel Tomate

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Hefe, Meersalz

300g
anstatt 2,89 €
2,49 €

Salat der Woche

- * 300g Möhren
- * 2 Orangen
- * wer hat, 1 Bund Dill
- * 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. Dill klein 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, Dill untermischen. Das Dressing mit den Möhren mischen. Den Salat nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Jeweils mit 1 EL saurer Sahne garnieren.

Dazu schmecken auch Walnüsse oder Sonnenblumenkerne.

- bitte wenden

Möhren-Oliven-Püree

- * 500g Möhren
- * 100g schwarze entsteinte Oliven
- * 125ml Gemüsebrühe
- * 150g Creme Fraiche
- * halbe Zitrone
- * etwas Bärlauchpesto
- * Meersalz, Pfeffer, Tabasco

Möhren bürsten und in schmale Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 min gar kochen. Anschließend zusammen mit der Brühe fein pürieren. Das Ganze abkühlen lassen. Die Oliven abtropfen und auf einem Brett fein hacken. Die Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben. Das Möhren-Püree mit Creme Fraiche, den gehackten Oliven und dem Zitronensaft vermischen, abgeriebene Zitronenschale unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Sehr lecker zu Baguette oder als Dipp.

Spitzkohlaufauf mit Schafskäse

- * 400g Spitzkohl
- * Olivenöl
- * 2 Eier
- * 200g Schafskäse
- * etwas Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * ca. 6-10 gekochte Kartoffeln vom Vortag

Spitzkohl in Streifen schneiden und in etwas Öl kurz andünsten. In eine Auflaufform geben und die gekochten Kartoffeln hochkant in die Gemüsemasse stecken. Die Eier mit der Sahne mischen, mit Meersalz (Vorsicht: Schafskäse ist oft sehr salzig) und Pfeffer nach Geschmack würzen und über das Gemüse geben. Den Schafskäse darüber streuen und das Ganze im Backofen bei ca. 180°C ca. 10-15 Minuten überbacken.

Spitzkohl-Möhren-Pfanne mit Reis

- * 1 Spitzkohl
- * 3 Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 4 EL Sojasoße
- * 100ml Apfelsaft
- * Meersalz
- * Naturreis

Spitzkohl in feine Streifen schneiden und mit gehackten Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Möhren stifteln und ebenfalls in die Pfanne geben. Wenn die Zwiebeln sich langsam bräunen, gehackten Knoblauch dazu geben und mit Sojasoße ablöschen. Apfelsaft dazu gießen und das Gemüse bissfest garen. Mit etwas Salz abschmecken und mit Naturreis servieren (der Naturreis schmeckt etwas saftiger, wenn Sie ihn mit etwas Olivenöl beträufeln).

Zucchini-Muffins

- * 2 Tassen geraspelte Zucchini
- * 3 kleine Eier oder als Ersatz 3 EL Sojamehl
- * 70-80g Honig
- * 40 ml Olivenöl
- * 1 Prise Meersalz
- * 1 Prise Vanille
- * 3 Tassen feines Vollkornmehl
- * 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- * 1 Tasse gemahlene Nüsse

Die Zucchini bitte nicht schälen. Aus den Zutaten einen weichen Rührteig zubereiten und in Muffinförmchen füllen. Bei 160° Umluft ca. 30 Minuten backen.

Wer möchte, kann auch nach 15 Minuten Backzeit noch etwas geriebenen Käse über die Muffins streuen und diesen die letzten Minuten mitbacken.

Orangen-Tiramisu

- * 4 Orangen
- * 250g Mascarpone
- * 250g Speisequark
- * 1 Vanilleschote
- * 6 EL Rum
- * 100g Mandelgebäck
- * 1 EL Cashewnüsse
- * etwas Honig

Die Orangen filetieren, den Saft auffangen. Mascarpone mit Quark, etwas Honig, Vanillemark und etwas Orangensaft glattrühren. Den restlichen Saft mit dem Rum vermengen. Das Mandelgebäck grob zerbröseln. In 4-6 Gläser jeweils folgende Zutaten von unten nach oben einschichten: 2 EL Mandelgebäck mit Saft-Likör tränken, eine Schicht Mascarponecreme, eine Schicht Orangenfilets, eine Schicht Mascarponecreme. Die Gläser mit Frischhaltefolie abdecken und gut kühlen. Vor dem Servieren mit einem Orangenfilet und gehackten Cashewnüssen garnieren.
