

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 36 - 31. August - 05. September 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Brokkoli, Bioland, Deutschland					500g
Möhren, Naturland, Deutschland	180g	250g	600g	600g	600g
Tomate rund, Bioland, Deutschland	340g	340g	650g	650g	1000g
Paprika rot, Demeter, Spanien			320g	430g	430g
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Wildkräutersalat, Bioland, Deutschland				200g	200g

Regionale Kiste: 500g Brokkoli, 600g Möhren, 370g Tomaten rund, 150g Wildkräutersalat

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			500g	1000g	1160g
Apfel Gala, Demeter, Italien			600g	1000g	1000g
Birne Clara Fries, Naturland, Deutschland	250g			500g	1000g
Pflaumen gelb, Demeter, Spanien	350g	350g	600g	740g	1000g
Trauben weiß, kernlos, Superior, Demeter, Italien		600g	750g	750g	1000g

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn Kastenbrot
Zutaten: belebtes Wasser, Emmer,
Hafer, Roggen, Grünkern, Sesam,
Meersalz, Roggennatursauer

1000g
anstatt 5,29 €
4,19 €



Franz. Landbrot Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser,
Roggen 1150, Meersalz, Hefe,
Sauerteig
750g
anstatt 5,29 €
4,59 €

Iso-Boxen bitte zurück

Liebe Abo-KundInnen, uns fehlen noch zahlreiche unserer sehr nützlichen schwarzen Iso-Boxen, habt Ihr welche irgendwo rumstehen, bitte zurück damit. Alternativ sind diese auch käuflich zu erwerben, zum Selbstkostenpreis von 10 Euro. Danke.

Salat der Woche

- * zu gleichen Anteilen Möhren, Hokkaido und Apfel
- * Olivenöl oder Rapsöl
- * Obstessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 handvoll Sbkerne
- * wer hat, 2 EL Basilikumpesto

Möhren und Kürbis waschen. Mit dem Apfel fein raspeln (alles roh!). Mit den restlichen Zutaten vermischen und ein bisschen ziehen lassen. Schmeckt auch am nächsten Tag noch köstlich.

Wer hat, kann auch etwas Kürbiskernöl über den Salat geben.

- bitte wenden -

Tomaten-Bruschetta

- * 4 Tomaten
- * 2 Knoblauchzehen
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl
- * 6 Scheiben Vollkornbrot oder Französisches Landbrot
- * wer hat, frische Petersilie

Die Tomaten fein würfeln. Salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. (Wer hat, kann noch eine kleine rote Zwiebel fein gehackt dazu geben.)
Das Brot toasten, mit frischem Knoblauch einreiben und das Gemüse darauf verteilen. Mit frischer Petersilie bestreuen. Dazu einen frischen Blattsalat mit Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer.

Brokkoli-Paprikapfanne

- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Stückchen Ingwerwurzel
- * $\frac{1}{2}$ halber TL Kurkumapulver
- * 400 g Brokkoli
- * 3 Paprikaschoten
- * 4 EL Erdnussöl
- * 1 EL Senfkörner
- * 6 EL Kokosraspeln
- * 2 Tassen Gemüsebrühe
- * 1 halber EL Honig
- * 100 ml trockenen Weißwein
- * 1 EL Zitronensaft
- * Mühlenpfeffer, einige Koriander- Körner
- * Naturreis

Kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl goldgelb rösten. Kokosraspeln und Senfkörner hinzugeben und mitrösten. Den zerdrückten Koriander und die feingeschnittene Ingwerwurzel, Kurkuma, Pfeffer und Gemüsebrühe dazugeben und weitere sieben Minuten dünsten. Brokkoli waschen, Stiele in Scheibe schneiden, Röschen trennen. Paprika waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Brokkoli-Stiele in die Kokosmasse geben und ca. 10 Minuten mit garen. Dann die Brokkoliröschen und die Paprika zugeben und ebenfalls 8-10 Minuten garen. Mit Honig, Wein und Zitronensaft abschmecken.
Dazu Naturreis servieren.

Kürbis-Kartoffelgratin

- * 500 g Hokkaido
 - * 500 g festkochende Kartoffeln
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 1 Zwiebel
 - * 100 g pikanten Gouda
- Hokkaido mit einem spitzen glatten Messer einstechen und mittig durchschneiden. Beide Hälften von den Kernen befreien und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln gut bürsten und ebenfalls in Scheiben schneiden. Kartoffeln fünf Minuten in Salzwasser kochen lassen, dann noch 10 Minuten den Kürbis dazu geben. Abgießen, etwas abkühlen lassen und ziegelartig in einer gefetteten Form schichten und würzen. Die Zwiebel fein hacken und auf dem Gemüse verteilen. Gouda reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 Minuten fertig backen. (ohne Vorkochen geht's auch - dann aber ca. 35 Minuten in den Backofen!)

Kinder in die Küche Obstpfannkuchen (für zwei Personen bzw. acht Pfannkuchen)

- * $\frac{3}{8}$ l Milch
 - * 125 g Weizenvollkornmehl
 - * 2 EL Buchweizenmehl
 - * $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
 - * 1 EL Honig
 - * 1 Ei
 - * halber Würfel Hefe
 - * etwas Butter
 - * 500 g Äpfel oder Birnen oder Bananen
 - * 2 EL Rosinen
- Du verrührst in einer Schüssel die Milch mit dem frisch gemahlten Mehl und gibst Salz, Honig, Ei und Hefe hinzu. Der Teig muss nun 30 Minuten quellen. Nun schneidest Du das Obst in kleine Stückchen und mischst es zusammen mit den Rosinen unter den Teig. In einer kleinen Pfanne lässt Du etwas Butter zerlaufen und gibst ca. $\frac{1}{2}$ -1 Schöpfer Teig in die Pfanne (rühre vorher immer den Teig um, damit Obst und Mehl gleichmäßig verteilt s°d). Die Herdeinstellung ist z.B. 2, wenn 3 die höchste Stufe ist; bei Gas zwischen großer und kleiner Flamme. Während des Backens schiebst Du die Pfanne öfters hin und her, damit sich der Pfannkuchen löst. Wenn er auf der Unterseite hell gebacken ist, drehst Du ihn mit der Backschaufel um und bäckst ihn auf der anderen Seite. Du kannst die Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen (100° C) warmhalten, bis alle gebacken sind.