

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



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

DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
www.bioladen.com • 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 • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW.04 | 20.-25.01.2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kresse, Bioland, Deutschland				1 Schale	1 Schale
Möhren bunte Mischung, Bioland, Deutschland	0,38 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,7 Kg	1 Kg
Pastinaken, Bioland, Deutschland				0,57 Kg	1 Kg
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Brokkoli, kbA, Italien		0,45 Kg	0,45 Kg	0,65 Kg	1 Kg
Fenchel, kbA, Italien	0,45 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg
Batate, Süßkartoffel, kbA, Spanien			0,70 Kg	0,80 Kg	1 Kg

Regionale Kiste: Kresse, Möhren bunte Mischung, Pastinaken & Knollensellerie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				1 Kg	1,75 Kg
Apfel Red Jonaprince, Demeter in Umstellung, regional		0,55 Kg	0,88 Kg	1 Kg	1,45 Kg
Blutorangen Tarocco, kbA, Italien	0,36 Kg	0,7 Kg	1 Kg	1,27 Kg	1,6 Kg
Kiwi, kbA, Italien			6 Stk	10 Stk	10 Stk
Birne Conference, kbA, Niederlande	0,4 Kg	0,4 Kg	0,8 Kg	1 Kg	1,35 Kg

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Dinkel Urkorn

Zutaten: Roggen, belebtes Wasser, Dinkel, Meersalz, Backferment

1000g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Bauernlaib

Zutaten:
Roggen, Weizen, Wasser,
Meersalz, Gewürze
Sauerteig

750g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

2 Fenchelknollen
200 g rote Linsen
1 Zwiebel
3 EL Balsamico (hell)
5 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen (gemahlen)
1/2 TL Kreuzkümmel
2 TL Zitronensaft
Meersalz, Mühlenpfeffer

Linsen in der 2 1/2-fachen Menge Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Kreuzkümmel und Fenchelsamen hinzugeben.
Fenchelknollen in feine Streifen schneiden.
Zwiebel fein würfeln.
Fenchel und Zwiebel in einer großen Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Salat auf einem Teller anrichten, die noch warmen Linsen darauf geben und servieren.

Selleriesuppe

1 Knollensellerie
5 Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1,5 l Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Paprikapulver
Muskatnuss
Thymian
Kresse
Olivenöl
Meersalz
Mühlenspeck

Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
In einem großen Topf Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl glasig dünsten. Sellerie und Kartoffeln hinzugeben und 5 Minuten mit anbraten.
Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen und das Gemüse ca. 15 min. bei mittlerer Hitze weichkochen.
Den Topf von der Flamme nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Kokosmilch hinzugeben und mit Pfeffer, Salz, Thymian, Paprikapulver und Muskatnuss abschmecken.
Mit frischer Kresse bestreut servieren.

Brokkoli- Pesto

250g Brokkoli
2 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenkerne
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Knoblauchzehe
Handvoll Basilikumblätter
1 EL Hefeflocken
Meersalz
Mühlenspeck
Pasta nach Wahl

Den Brokkoli für 3-4 Minuten dämpfen.
In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten, den Knoblauch schälen und feinhacken, Zitrone auspressen, Basilikum waschen.
Alles zusammen in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geröstete Möhren und Pastinaken mit Quinoa

200 g Quinoa
3 Möhren
2-3 Pastinaken
400g Kichererbsen (gekocht)
Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen
1 EL frischer Ingwer
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Koriander
1 Prise Chilipulver
1 Zitrone
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
Meersalz, Mühlenspeck

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Quinoa entsprechend der Packungsanleitung kochen (ca. 15 Minuten). Den Topf vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
Möhren und Pastinaken in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Knoblauch fein hacken, Ingwer feinreiben, Zwiebel in Ringe schneiden. Dann Olivenöl, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel, Kreuzkümmel und Koriander mit in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Danach alles auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 min. bei 200 Grad im Ofen rösten. Anschließend die Kichererbsen mit dazugeben und weitere 10 min. rösten (bis Möhren und Pastinaken weich sind).
Nun das Ofengemüse mit Quinoa vermengen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken und mit feingehackter Petersilie bestreut servieren.

Süßkartoffel- Brownie (glutenfrei)

500 g Süßkartoffeln
10 Datteln
150 g gemahlene Mandeln
5 EL Backkakao
1 Prise Meersalz
1 TL gemahlener Zimt
1 EL Dattelsirup oder Agavendicksaft

Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und weichkochen.
Datteln entsteinen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 10 min. einweichen.
Mandeln, Kakao, Salz und Zimt in einer Schüssel mischen. Süßkartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen.
Datteln aus dem Wasser nehmen, mit Süßkartoffeln, Dattelsirup und 1 EL Wasser in einer Rührschüssel mit dem Stabmixer pürieren. Mandel-Kakao-Mix nach und nach mit den Schneebesen unter die Süßkartoffelmasse heben. Teig in die Form (quadratische Springform ca 24x24cm) geben, mit dem Teigschaber glattstreichen und im heißen Ofen (Umluft 180 Grad) ca. 40 min. backen.
Süßkartoffel-Brownie aus dem Ofen herausnehmen, abkühlen lassen,
Mit Kakao bestreut servieren.