

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.05 | 27.01 - .01.02.2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia Rot, Naturland, Italien			1 St	1 St	1 St
Möhren, Bioland, Deutschland				0,45 kg	0,45 kg
Rübchen Goldball, Demeter, Deutschland	0,32 kg	0,4 kg	0,5 kg	0,5 kg	1 kg
Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland	0,2 kg	0,3 kg	0,3 kg	0,5 kg	0,65 kg
Porree, Bioland, Deutschland		0,34 kg	0,45 kg	0,63 kg	1 kg
Tomate Roma, Demeter, Spanien			0,5 kg	1 kg	1,15 kg

Regionale Kiste: Möhren, Rübchen Goldball, Wurzelpetersilie, Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			0,56 kg	1,23 kg	2 kg
Apfel Idared, Demeter, regional	0,5 kg	0,4 kg	0,75 kg	1 kg	1,35 kg
OrangenWash.Navel, Naturland, Italien	0,44 kg	0,44 kg	0,8 kg	1 kg	2 kg
Birne Condo, Naturland, Deutschland			0,45 kg	1 kg	1 kg
Ananas Extra Sweet, kbA, Elfenbeinküste		1 St	1 St	1 St	1 St

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn

Zutaten:
belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Hafer,
Grünkern, Meersalz, Kümmel,
Roggennatursauer

1000g
anstatt 5,29 €
4,19 €



Bauernlaib

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

750g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

Batavia
1 Goldrübchen
1 Möhre
2 Orangen
2 EL Balsamico-Essig
1 EL Senf
1 Knoblauchzehe
Handvoll Sonnenblumenkerne
Meersalz, Mühlenpfeffer

Möhre und Rübchen fein raspeln, Salat waschen und in mundgerechte Stücke „rupfen“.
Orangen auspressen, ca 160 ml von dem Saft mit Essig, Senf, feingehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und ebenfalls über den Salat geben.
Dazu passen gut die Rübchen-Puffer aus dem nachfolgenden Rezept.

Rübchen- Puffer

2 Möhren
500 g Rübchen, Goldball
1 Zwiebel
1 Ei
3 EL Mehl
50 g Sonnenblumenkerne
Muskatnuss,
Bratöl
Meersalz
Mühlenspeck

Möhren und Goldball Rübchen schälen und grob raspeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Ei, Mehl und Sonnenblumenkerne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer von beiden Seiten knusprig anbraten. Dazu den Salat der Woche servieren.

Wurzelpetersilien- Suppe

500 g Wurzelpetersilie
1 Lauch
1 Olivenöl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
200 ml (Hafer-)Sahne
Muskatnuss
Cayennepfeffer
Meersalz
Mühlenspeck
Handvoll Kürbiskerne

Wurzelpetersilien schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch kurz anschwitzen. Das klein geschnittene Gemüse zufügen und 3 min anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Suppe ca 25 min köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Anschließend Lorbeerblatt entfernen und Suppe pürieren. Sahne und Gewürze unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat und Cayenne kräftig abschmecken.

Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Kartoffel- Lauchtarte

1 Packung Blätterteig
2 Kartoffeln
1 Lauch
Olivenöl
350 ml Wasser
80 g Cashewkerne
1 EL Hefeflocken
Muskat
Meersalz
Mühlenspeck

Den Ofen auf 190° C vorheizen. Den Blätterteig auf die benutzte Tarte-Form zuschneiden und den Teig hineingeben, mit einer Gabel den Boden mehrfach einstechen.

Lauch in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und fein hobeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Lauch darin etwa 5 Minuten anschwitzen.

Wasser, Cashewkerne, Hefeflocken in einem Mixer etwa 1 Minute cremig mixen.

Die Masse zu den Kartoffeln und dem Lauch geben, aufkochen und etwas eindicken lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken

Die Gemüsemischung in der Form verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Tarte Farbe bekommen hat.

Frucht- Smoothie

300g Ananas
2 Orangen, geschält
1 Apfel
1 Möhre
 $\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl
300 g Wasser, kalt
100 g Eiswürfel (optional)

Ananas, Möhre und Apfel in Würfel schneiden, Orangen schälen und in Stücke schneiden.

Zusammen mit dem Öl und Wasser in einen Mixer geben und pürieren.

Ergibt ca 4-5 Gläser.