

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 Kontrollstelle
www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW 07 | 10.-15.Feb 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Schwarzwurzeln, Bioland, Deutschland				0,5 Kg	1 Kg
Möhren, Naturland, Deutschland	0,5 Kg	0,25 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional			0,65 Kg	0,65 Kg	0,8 Kg
Porree, Bioland, Deutschland	0,38 Kg	0,25 Kg	0,35 Kg	0,35 Kg	0,65 Kg
Blumenkohl, kbA, Italien		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Tomate Roma, Demeter, Spanien			0,5 Kg	1 Kg	1 Kg

Regionale Kiste: Schwarzwurzeln, Möhren, Kürbis Hokkaido, Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,56 Kg	0,56 Kg	1 Kg	2 Kg
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	0,36 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg	1,4 Kg
Orangen Lane Late, Naturland, Spanien	0,6 Kg	1 Kg	1 Kg	1,2 Kg	2 Kg
Kumquat, kbA, Spanien			0,2 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg
Birnen Conference, kbA, Niederlande			0,5 Kg	1 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern

Zutaten: Wasser, Roggen & Weizen,
Körnermix, Cashewkerne, Walnüsse,
Hafer, Haselnüsse, Mandeln, Meersalz
Hefe & Sauerteig

750g
anstatt 5,19 €
3,99 €



Saaten-Seele

(Mittwochs nicht lieferbar)

Zutaten: Wasser,
Roggenflocken,
Gerstenflocken,
Weizenschrot, Roggenschrot,
Hirse, SB-Kerne, Sesam,
Leinsamen, Meersalz,
Sauerteig

1000g
anstatt 5,29 €
4,75 €

Schwarzwurzeln, Kürbis & Möhren im Ofen

- * 400 g Schwarzwurzeln
- * 400 g Kürbis
- * 400 g Möhren
- * 4 Zehen Knoblauch
- * 1 grosse rote Zwiebel
- * ein paar Salbeiblätter
- * 2 EL Pinienkerne, 50 g Pecorino-Käse
- * 3 EL Olivenöl, Pfeffer & Salz

Den Ofen auf ca. 200 Grad vorheizen. Das Gemüse in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, Zwiebel & Knoblauch etwas kleiner.
Gemüse & Zwiebeln mit dem Olivenöl mischen, mit Salz & Pfeffer würzen & auf dem Backblech verteilen. In der Mitte des Ofens ca. 20 Minuten braten.
Zwischendurch immer wieder mal mischen, dann den Knoblauch darauf verteilen & die Salbeiblätter darüber streuen. Ca. 10 Minuten weiter braten, bis das Gemüse gar ist. Vor dem Servieren den Pecorino darüber hobeln & die Pinienkerne darüber streuen.

Blumenkohl-Curry

- * 1 Blumenkohl
- * 4 Möhren
- * 200 g Rote Linsen
- * 2 Zwiebeln
- * etwas frischer Ingwer
- * etwas frischer Koriander
- * 1 Liter Gemüsebrühe
- * 4 EL saure Sahne
- * 2 TL Currypulver
- * 1 TL Curcuma
- * 4 TL Öl
- * Salz

Die Zwiebeln schälen & würfeln. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen & die Zwiebeln anbraten. Die Möhren & die Blumenkohlrischen putzen. Beides in Scheiben schneiden & zusammen mit den roten Linsen dazugeben. Die Gewürze darüber streuen & mit der Gemüsebrühe angießen. Ca 15 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln. Nach Bedarf abschmecken, die saure Sahne unterrühren & mit dem Koriandergrün bestreuen.

Dazu passen Reis oder Pellkartoffeln sehr gut.

Kürbissuppe

- * 500 g Kürbis
- * 200 g Porree
- * 300 g Kartoffeln
- * 50 g Möhren
- * 150 g Crème fraîche
- * $\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe
- * $\frac{1}{4}$ Liter Milch
- * Muskat, Salz & Pfeffer

Kartoffeln schälen & in Spalten schneiden.

Kürbis raspeln. Porree & Möhren in der Butter leicht andünsten, Kartoffeln & Kürbisfleisch hinzufügen. Gemüsebrühe & Milch angießen & ca. 30 Min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer & Muskat würzen & mit Creme Fraiche verfeinern.

Schwarzwurzel-Suppe

- * 750 g Schwarzwurzeln
- * Essigwasser
- * 2 Zwiebeln
- * 30 g Butter oder Margarine
- * 20 g Mehl
- * $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe
- * 300 g süße Sahne
- * 100 g geräuchertes Tofu
- * Salz & Zitronensaft

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, schälen, in Würfel schneiden & in Essigwasser legen.

Zwiebeln pellen, würfeln, in Butter oder Margarine andünsten, mit Mehl bestäuben & unter Rühren anschwitzen.

Gemüsebrühe & Sahne zugießen & aufkochen lassen.

Die Schwarzwurzeln dazugeben & zudeckt etwa 30 Minuten garen.

Die Suppe mit dem Mixer fein pürieren.

Tofu würfeln, dazugeben. Die Suppe mit Salz & Zitronensaft abschmecken.

Dazu Baguette oder Toastbrot reichen.

Bratapfel mit Vanillesauce

- * 3-4 Äpfel
- * 100 g Marzipanrohmasse
- * 20 g Haselnüsse, grob gehackt
- * 20 g Rosinen
- * 30 g Butter
- * 1 Päckchen Vanillesauce
- * $\frac{1}{2}$ l Milch

Die Äpfel waschen & das Kerngehäuse ausstechen. Die Marzipanrohmasse in Stücke schneiden & mit den Haselnüssen & Rosinen vermengen. Alles in die Äpfel füllen. Die gefüllten Äpfel in eine Auflaufform stellen, mit Butterflöckchen besetzen & im Backofen bei 180° C 20-25 Minuten backen. Vanillesoße nach Anleitung zubereiten & dazu reichen.

Gebratene Birnen

- * 4 Birnen
- * 60 g Walnusskerne
- * 2-3 EL Honig
- * 1 EL Zitronensaft
- * Ingwer

Die Birnen schälen & das Kerngehäuse ausstechen.

Die Walnusskerne grob hacken & in einer Mischung aus Honig, Zitronensaft & Ingwer wälzen & die Birnen damit füllen.

Eine feuerfeste Form einfetten, die Birnen hineinsetzen, die Form abdecken & in 40 Minuten bei 180 Grad braten.