

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.09 | 24. - 29.02.2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				0,15 Kg	0,22 Kg
Knollensellerie, Bioland, Deutschland					1 Stk
Möhren, Naturland, Deutschland			0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Tomate Roma, Demeter, Spanien	0,23 Kg	0,34 Kg	1 Kg	1 Kg	1 Kg

Regionale Kiste: Feldsalat, Knollensellerie, Möhren

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				1 Kg	2 Kg
Apfel Red Jonaprince, Demeter in Umstellung, regional		0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg	1,52 Kg
Mandarinen, kbA, Marokko			0,71 Kg	0,78 Kg	1 Kg
Birne Conference, kbA, Niederlande	0,38 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg
Orangen Lane Late, Naturland, Spanien	0,4 Kg	0,8 Kg	1 Kg	1 Kg	1,2 Kg

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

Brote der Woche:



Doppelkorn

Zutaten:
belebtes Wasser, 40% Schilfrögen,
40% Roggen, 20% Hafer, Meersalz
Sauerteig

1000g
anstatt 5,29 €
4,19 €



Saaten- Seele

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

1000g
anstatt 5,29 €
4,75 €

Salat der Woche

500 g Feldsalat
150 g Walnüsse
1 Zwiebel
5 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
1 TL Senf mittelscharf
1 TL Honig
Meersalz, Mühlenpfeffer

Feldsalat waschen, Zwiebel fein würfeln, beides in eine Schüssel geben und Walnüsse darüber streuen.
Öl, Senf, Balsamico und Honig sowie Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Mit dem Salat vermengen.

Selleriesuppe

1 Knollensellerie
5 Kartoffeln
1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1,5 l Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Olivenöl
Paprikapulver
Muskat
Thymian
Meersalz
Mühlenspeffer

Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alles in kleine Würfel schneiden.
In einem großen Topf Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl dünsten. Sellerie und Kartoffeln hinzugeben und 5 min. mit anbraten.
Den Topf mit Gemüsebrühe auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist.
Aufkochen lassen und Gemüse ca. 15 min. bei mittlerer Hitze weichkochen.
Den Topf von der Flamme nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren.
Kokosmilch hinzugeben und mit Paprikapulver, Thymian, Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.

Kichererbsen- Salat

3 Romatomen
1 Zwiebel
2 Paprikaschoten
½ Schlangengurke
400 g Kichererbsen (gekocht)
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Meersalz
Mühlenspeffer

Tomaten und Paprika in Stücke und die Gurke in Scheiben schneiden.
Zwiebel fein würfeln
Tomaten, Zwiebeln, Paprika und Kichererbsen in eine Schüssel geben.
Petersilie waschen, fein hacken und mit in die Schüssel geben.
Knoblauch feinhacken und mit Olivenöl und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren.
Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Ofengemüse mit Brokkoli

Olivenöl
400 g Brokkoli
2 Möhren
1 rote Zwiebel
2 Paprika
100 ml Gemüsebrühe
3 Romatomen
Basilikum frisch
Sonnenblumenkerne
Meersalz
Mühlenspeffer

Brokkoli waschen, zu große Röschen halbieren oder vierteln, den Strunk in Stücke schneiden Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel in schmale Spalten schneiden. Paprika in Stücke schneiden.
Den Ofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form mit etwas Öl auspinseln.
Das Gemüse in die Form füllen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Brühe angießen und im Ofen ca. 30 min. backen.
Zwischendurch wenden.
Tomaten in Stücke schneiden. Für die letzten 10 min. unter das Gemüse mischen.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
Basilikum feinhacken. Das Ofengemüse mit Sonnenblumenkernen und Basilikum bestreut servieren.
Optional passt auch sehr gut gerösteter Sesam dazu!!

Apfelringe

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
250 g Mehl
200 ml Milch oder Haferdrink
2 Eier
½ Zitrone
1 Prise Salz
1 EL Backpulver
2 große Äpfel
Rapsöl

Für die Apfelringe zuerst das Mehl mit Backpulver in eine Schüssel geben, Salz, Milch und Ei dazugeben, gut verrühren sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Zitrone auspressen.
Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. mit Zitrone leicht beträufeln.
In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Apfelringe in den Teig tauchen und im heißen Fett ausbacken. Öfter wenden, sobald sie schön goldbraun sind aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Optional mit Puderzucker und Zimt bestreuen.