

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://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 21 - 18. - 23. Mai 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblattsalat grün, Demeter, regional			1x	1x	1x
Pak Choy, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland			400g	600g	800g
Möhren, kbA, Niederlande	400g		250g	500g	1000g
Aubergine, Demeter, Spanien	200g	200g		350g	600g

**Regionale Kiste:** 1 Eichblattsalat, 1x Pak Choy, 450g Strauchtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	550g	500g	500g	1000g	1000g
Orangen Navel Powell, kbA, Spanien	350g	500g	500g	750g	1250g
Aprikosen, Naturland, Italien			380g	500g	750g
Pfirsich gelb, Demeter, Spanien		250g	500g	750g	880g

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

#### Brote der Woche:



#### Tausendkörner Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Roggennatur-sauer

1000g  
anstatt 5,19 €  
**4,19 €**



#### Dinkelmuschel

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz, Hefe und Sauerteig

500g  
anstatt 4,69 €  
**3,99 €**

#### Salat der Woche

- \* 1 Eichblatt
- \* 2 Möhren
- \* 2 Tomaten
- \* 1 Bällchen Mozzarella
- \* 4 EL Kürbiskerne
- \* 2 EL Apfelessig und Zitronensaft
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 1 TL Honig

Apfelessig mit Zitronensaft und Honig verrühren. Öl mit einem Schneebesen darunter schlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, gegebenenfalls trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Möhren fein raspeln, Tomaten in Scheiben schneiden. Salat auf Tellern verteilen und mit Mozzarellascheiben belegen. Möhre und Tomaten mit dem Dressing vermischen und auf den Mozzarellascheiben verteilen. Zum Schluss mit Kürbiskernen bestreuen.

- bitte wenden -

## Möhren-Curry

- \* 600g Möhren
- \* 50ml Olivenöl
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Curry, 1 TL Kurkuma
- \* 2 EL Kokosflocken
- \* 3 Bananen
- \* 150g Cashewnüsse
- \* 500ml Orangensaft
- \* 250ml Wasser
- \* 250ml Sahne oder Kokosmilch
- \* etwas Gemüsebrühe
- \* Ingwer, Salz, Pfeffer
- \* etwas Honig zum Abschmecken

Möhren in Stücke schneiden und in heißem Öl leicht anbraten. Die Zwiebel würfeln und mit den Nüssen dazugeben. Curry, Kurkuma und Kokosflocken einrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unterrühren. Orangensaft und Wasser aufgießen, dann ca. 5 Min. köcheln lassen.

Die Sahne hinzufügen und die Möhren mit den restlichen Gewürzen abschmecken.

Dazu passt z.B. Naturreis oder Kartoffeln.

---

## Cremiges Pak Choy Gemüse mit Möhren

- \* 1 Pak Choy
- \* 2 Möhren
- \* 1 Zwiebel
- \* 400g Kartoffeln
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer und Muskat
- \* 300ml Gemüsebrühe
- \* 1 Becher Schmand

Zwiebel grob hacken. Möhren putzen und stifteln. Strunk vom Pak Choy in Streifen schneiden (Blätter ebenfalls, diese aber an Seite stellen). Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse in Olivenöl andünsten, mit Pfeffer und frischem Muskat würzen und mit Gemüsebrühe angießen. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen. Geschnittene Pak Choy Blätter zugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Dann Schmand einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter und/oder, wer mag, noch ein Spiegelei.

---

## Auberginen in Kapernmarinade mit Backofenkartoffeln (2 Personen)

- \* 1 Aubergine
- \* 1 kleines Glas Kapern
- \* Olivenöl
- \* 1 EL weißen Balsamicoessig
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 Chilischote
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 500 g Kartoffeln
- \* großzügig Olivenöl
- \* Meersalz, Thymian, Rosmarin

Aubergine in Olivenöl goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenrolle das Öl abtropfen lassen. Knoblauch und Chilischote hacken und in Olivenöl andünsten. Mit Balsamico ablöschen (Achtung, spritzt!!) und Kapern dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginenscheiben auf Tellern anrichten und mit der Marinade übergießen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Olivenöl bestrichene Auflaufform legen. Kartoffelscheiben auf der Oberseite mit Olivenöl begießen/einpinseln. Salz über die Kartoffeln streuen und anschließend mit den getrockneten Kräutern bestreuen. Wenn möglich, noch einmal vermischen. Je nach Dicke der Kartoffelscheiben etwas eine halbe Stunde bei 180°C im Backofen backen.

---

## Süßer Orangen-Möhrenkuchen mit Nüssen

- \* 100g Butter
- \* 60g Honig
- \* 1 TL Zimt
- \* 1 TL geriebene Orangenschale
- \* 2 Eier
- \* 75g rohe Möhren, fein gerieben
- \* 50g Walnüsse, fein gehackt
- \* 1 EL Orangensaft
- \* 225g Weizenvollkornmehl
- \* 3 TL Weinsteinbackpulver
- \* Prise Meersalz

Butter und Honig schaumig schlagen. Zimt und Orangenschale hinein rühren. Eier zugeben und kräftig schlagen. Möhren, Nüsse und Saft zufügen. Mehl mit Backpulver in die cremige Masse geben und gut verrühren. In eine runde Kuchenform geben und 45-55 Minuten bei 180-200° backen.

Vielleicht die letzten 10 Minuten abgedeckt weiter backen.