

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 45 - 2. - 7. November 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				150 g	200 g
Weißkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Pastinaken, Demeter, Deutschland	330 g	330 g	330 g	450 g	600 g
Porree, Naturland, Deutschland		350 g	500 g	500 g	1000 g
Aubergine, Demeter, Spanien			300 g	300 g	500 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	140 g	280 g	300 g	450 g	

Regionale Kiste: 150 g Feldsalat, 1x Weißkohl, 450 g Pastinaken, 450 g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	750 g	1000 g	1000 g
Apfel Gala, Demeter, regional		400 g	700 g	850 g	1000 g
Saftorangen, kbA, Spanien	470 g		1000 g	1000 g	1800 g
Trauben Red Globe, Demeter, Italien				700 g	1000 g
Clementinen, Naturland, Italien		600 g	650 g	850 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Florians Emmerbrot frei geschoben

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Dinkel 630, Dinkel, Einkorn, Zuckerrübensirup, Meersalz, Gerstenmalzmehl, Roh-Rohrzucker, Acerolapulver, Hefe, Roggennatursauer

750 g
anstatt 4,59 €
3,99 €



Zwillingslaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Roggensauerteig, Roggenvollkornmehl, Wasser, Meersalz, Sesam, Leinsaat

750 g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Info Pastinake

Die fleischige Wurzel, auch Moorwurzel, Hammel- oder Hirschmöhre genannt zählte bis Mitte des 18. Jahrhunderts zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln in Deutschland. Kartoffel und Karotte verdrängten sie von ihrer Spitzenposition. Den Bauern war die siebenmonatige Wartezeit von der Saat bis zur Ernte einfach zu lästig.

Die würzige, leicht nussige und nährstoffreiche Wurzel benötigt zur Abrundung ihres Geschmacks ein wenig Sahne oder Ei. Eine gute Ergänzung sind Kartoffeln und Möhren. Roh zubereitet fein gerieben im Salat mit gleichen Anteilen von Rote Bete, Möhren und Apfel ein köstlicher Genuss!

Die Pastinake, hat ungefähr den gleichen Kohlehydratgehalt wie die Kartoffel und ist reich an Ballaststoffen. Sie liefert außerdem viele Vitamine (Niacin, Vitamin B, C, A u. E) und Folsäure. Darüber hinaus enthält sie viel Kalium, ein Mineralstoff, der wichtig für Herz, Muskeln und Nerven ist. Dazu kommen nennenswerte Mengen an Phosphor, Eisen, Magnesium und Zink.

- bitte wenden -

Salat der Woche

* $\frac{1}{4}$ Weißkohl	Weißkohl sehr fein mit einem Gemüsehobel reiben. Pastinake wegen möglich mit einer Küchenmaschine fein raspeln. Je feiner diese beiden Gemüse zubereitet sind, desto aromatischer und saftiger ist der Salat.
* 1 Pastinake	
* 1 Paprika	Paprika in kleine Würfel schneiden, Feldsalat den Wurzelstrunk abschneiden und waschen. Bis auf den Feldsalat nun das Gemüse mit den restlichen
* drei handvoll Feldsalat	Zutaten gut vermischen und durchziehen lassen.
* Walnüsse nach Belieben	Fertigen Feldsalat einfach obenauf streuen und kurz vor dem Verzehr unterheben.
* Schuss Sahne, Kräuternessig	
* Meersalz, Mühlenpfeffer	
* 1-2 EL Basilikumpesto	

Lauch-Kartoffel-Suppe

* 2/3 Lauch	Lauch und Kartoffeln in der benötigten Menge einkaufen. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit Gemüsebrühe aufgießen, bis alles bedeckt ist und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Gemüsebrühe ca. zur Hälfte abgießen. Dann mit dem Zauberstab auf kleiner Stufe die Hälfte der Kartoffeln pürieren. Dann mit der Gemüsebrühe und etwas Sahne wieder etwas auffüllen, bis die von Ihnen gewünschte Konsistenz der Suppe erreicht ist.
* 1/3 Kartoffeln	
* Gemüsebrühe	
* Sahne	
* Meersalz, Schabzigerklee	

Lauch mit Fetakäse

* 600 g Lauch	Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel fein hacken und Knoblauchzehen durch eine Presse drücken. Beides in einer großen Pfanne in Olivenöl dünsten. Porree zufügen und ca. 5 Minuten mit dünsten. Die Mandelstifte zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen. Den Schafskäse je nach Konsistenz in kleine Würfel schneiden oder zwischen den Fingern zerbröseln. Auf den Porree geben und bei ganz geringer Hitze ca. 5 Minuten mit garen. Dazu passt Vollkorn-Basmatireis oder auch Vollkornnudeln.
* 1 Zwiebel	
* 3 Knoblauchzehen	
* Olivenöl	
* handvoll Mandelstifte	
* Meersalz, Pfeffer, Oregano	
* ca. 300 g Fetakäse	

Pastinake mit Hirse und Zitronensoße

* 400 g Pastinake	Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Hirse hinzugeben und kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Hirse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend leicht salzen.
* 100 g Möhren	Pastinaken und Möhren gut bürsten (nicht schälen) und in kleine Stücke schneiden. Die restlichen 2 EL Öl ebenfalls in einem Topf erhitzen. Die Gemüswürfel darin leicht anbraten, dabei salzen und pfeffern und ungefähr 10-15 Minuten garen. Das Gemüse anschließend zu der Hirse in den Topf geben und untermischen.
* 2 Zwiebeln	Die 6 EL Butter erwärmen und den Zitronensaft mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Hirse-Gemüse auf dem Teller anrichten, mit der Zitronensoße begießen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.
* 6 EL Olivenöl	
* 400 ml Gemüsebrühe	
* Kräutersalz, frischer Pfeffer	
* 6 EL Butter	
* 200 g Hirse	
* Saft einer Zitrone	
* 1 Bund Petersilie	

Kinder in die Küche

Hefepätzchen mit Apfelstückchen

* 250 g Weizenvollkornmehl	Hefe in die Milch bröseln, umrühren, bis sich die Hefe fast aufgelöst hat. Dieses Gemisch mit Mehl, Nüssen, zimmer-warme Butterwürfeln, Ei, Honig und Salz mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Äpfel entkernen (eventuell mit Unterstüzung), zu ziemlich kleinen Würfeln schneiden und in den Teig rühren. Je nach Alter mit Unterstüzung: Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig esslöffelweise darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit Puderzucker bestäuben.
* 50 g gemahlene Haselnüsse	
* 20 g frische Hefe	* 1 Ei
* 100 g Butter	* 80 g Honig
* 200 ml Vollmilch oder Sahne-Wasser-Gemisch	* 2 Äpfel
* 1 Prise Meersalz	* Puderzucker
	* Sonnenblumenöl
