

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.08 | 17. - .22.02.2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Flower Sprouts, Bioland, Deutschland				0,25 Kg	0,3 Kg
Schalotten, Bioland, Deutschland			0,4 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg
Möhren bunte Mischung, Bioland, Deutschland	0,33 Kg	0,33 Kg	0,62 Kg	0,62 Kg	0,62 Kg
Zucchini, kbA, Spanien	0,3 Kg	0,4 Kg	0,54 Kg	0,4 Kg	0,8 Kg
Aubergine, kbA, Spanien		0,33 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,82 Kg

Regionale Kiste: Flower Sprouts, Schalotten, Möhren bunte Mischung

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			0,5 Kg	1 Kg	2 Kg
Apfel Gala, Demeter in Umstellung, regional	0,5 Kg	0,4 Kg	0,69 Kg	1 Kg	1,8 Kg
Mango - genussreif, kbA, Peru		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Blutorange Moro, kbA, Italien	0,44 Kg	0,56 Kg	1 Kg	1,7 Kg	2 Kg
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland			6 Stk	10 Stk	10 Stk

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

Brote der Woche:



PrinzenBrot

Zutaten:

Wasser, Dinkel 630, Emmer, Gerste,
Hafer, Roggen, Zuckerrübensirup, Rapsöl,
Meersalz, Gerstenmalz, Dinkel
Hefe, Roggensauer

500g
anstatt 2,99 €
2,99 €



Saaten- Seele

Zutaten:

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

1000g
anstatt 5,29 €
4,75 €

Salat der Woche

400 g
bunte Möhren
1 Apfel
4 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig oder Zitrone
1 TL Honig
½ Bund Schnittlauch
Meersalz, Mühlenpfeffer

Möhren waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen und mit Möhrenstreifen und Apfelscheiben mischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über den Salat geben.

Antipasti Balsamico- Schalotten

8 Schalotten
Olivenöl
1-2 EL Honig
50 ml Balsamico
50 ml Gemüsebrühe
1-2 Zweige Rosmarin
Meersalz
Mühlenspeck

Die Schalotten schälen und gegebenenfalls halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten anschwitzen. Den Rosmarin klein hacken und mitbraten.

Den Honig zugeben, karamellisieren lassen und mit dem Balsamico und der Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen und dann servieren.

Auberginencurry

2 kleine bis mittlere Auberginen
Kokosöl
400g Kichererbsen (gekocht)
1 Bund Koriander
25 g Ingwer
1 TL Koriander
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
1 TL Garam Masala
0,5 TL Kurkuma
4 EL Tomatenmark
400 ml Kokosmilch
1-2 EL Sojasauce
1 EL Curry Pulver
2 EL Zitronensaft
Meersalz
Mühlenspeck

Auberginen klein schneiden und mit 3-4 EL Kokosöl (oder Olivenöl) sowie einer großen Prise Meersalz vermischen und auf einem Backblech verteilen.

Auberginenstücke bei 200 Grad Umluft 15 Minuten im Ofen rösten/garen.

Knoblauch feinhacken, Schalotten fein würfeln.

1-2 EL Kokosöl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Dann Knoblauch, Koriander, Garam Masala und Kurkuma hinzugeben und die Gewürze kurz anrösten. Den frischen Ingwer mit einer Reibe dazu reiben und 4 EL Tomatenmark dazu geben. Kurz anrösten. Die ofengerösteten Auberginenstücke dazu geben und die Zutaten mit 400 ml Kokosmilch und 150ml Wasser aufgießen. Zutaten fünf Minuten köcheln lassen.

Das Curry mit Sojasauce, Pfeffer, Salz und Curry Pulver würzen. Kichererbsen unterheben und das Curry nochmals 5 Min köcheln lassen. Koriander feinhacken (Petersilie passt auch!).

Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken und mit Koriander bestreut servieren. Dazu passt sehr gut Reis.

Buchweizenpancakes

120 g Buchweizenmehl
50 g Mandelmehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Bananen (sehr reif)
2 TL Mandelmus
1 TL Zimt
350 ml Mandelmilch
Kokosöl

Buchweizen-, Mandelmehl, Backpulver und Salz vermengen.

Die Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken und mit Zimt, Mandelmus und Mandelmilch verrühren.

Die trockenen und die flüssigen Zutaten mit einem Schneebesen glattrühren. 10 min ruhen lassen.

Etwas Kokosöl in eine heiße, beschichtete Pfanne geben und etwa eine halbe Schöpfkelle gleichmäßig rund in die Pfanne gießen. Bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten, anschließend wenden und noch mal 3 Minuten ausbacken.

Frucht- Smoothie

2 Blutorangen
1 Apfel
1 Banane
2 Kiwis
1 cm Ingwer
100 ml kaltes Wasser
1 Prise Meersalz

Orangen, Kiwis und Banane schälen und in Stücke schneiden. Apfel in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

Obst in den Mixer geben, Wasser dazu und pürieren.

Orangen enthalten Vitamin B, das im Gehirn das Glückshormon Serotonin ausschüttet, vom frisch gepressten Orangensaft in diesem Apfel Orangen Smoothie mit Kiwi und Ingwer bekommt man also gute Laune 😊

Kiwis haben ähnlich gute Vitamin C Eigenschaften wie Orangen. 45 mg sind pro 100g in den säuerlich schmeckenden, grünen Früchten enthalten. Wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Kalium und außerdem eine gute Portion Ballaststoffe machen Kiwis zum erfrischenden Superfood.