

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.11 | 09.-14.03.2020

| Gemüse: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Steckrübe, Bioland, Deutschland | | | | 1 Stk | 1 Stk |
| Möhren, Bioland, Deutschland | 0,28 Kg | | 0,52 Kg | 0,52 Kg | 0,52 Kg |
| Zwiebeln gelb, Demeter, Deutschland | 0,3 Kg | 0,4 Kg | 0,82 Kg | 0,82 Kg | 0,65 Kg |
| Rucola, Bioland, Deutschland | | | | | 0,2 Kg |
| Zucchini, Demeter, Spanien | 0,25 Kg | 0,5 Kg | 0,5 Kg | 0,8 Kg | 0,8 Kg |
| Fleischtomaten dunkel, kbA, Spanien | | 0,35 Kg | 0,8 Kg | 1 Kg | 1 Kg |

Regionale Kiste: Steckrübe, Möhren, Zwiebeln gelb, Rucola

| Obst: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dom. Republik | | | 1 Kg | 1 Kg | 2 Kg |
| Apfel Topaz, Bioland, Deutschland | | | 0,6 Kg | 1,15 Kg | 1,5 Kg |
| Birne Conference, kbA in Umstellung, Niederlande | 0,46 Kg | 0,5 Kg | 0,5 Kg | 1 Kg | 1 Kg |
| Orangen Lane Late, Naturland, Spanien | | 0,84 Kg | 1 Kg | 1 Kg | 1,7 Kg |
| Grapefruit Star Ruby, Naturland, Spanien | 1 Stk | 1 Stk | 2 Stk | 4 Stk | 4 Stk |

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

Brote der Woche:



Tausendkörner Brot

Zutaten:

belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Körnermischung (Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn), Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000g
anstatt 5,19 €
4,19 €



Rübligruß

Zutaten:

Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe, Sauerteig

500g
anstatt 3,99 €
3,49 €

Salat der Woche

300 g Rucola
200 g Basilikum
1 EL Balsamico, 6 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Honig
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Parmesan (optional)
Meersalz, Mühlenpfeffer

Rucola und Basilikum waschen und in eine Schüssel geben.
Balsamico, Olivenöl und Honig miteinander verrühren.
Knoblauch feinhacken und dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Dressing über Rucola und Basilikum geben.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zu dem Salat geben.
Optional etwas Parmesan reiben und über den Salat streuen.

Möhrensuppe mit Orange und Ingwer

1 Zwiebel gelb
3 Knoblauchzehen
600 g Möhren
1 Orange
50 g Ingwer
200 ml Kokosmilch
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Kurkumapulver
Olivenöl
1/2 Bund Koriander
Meersalz
Mühlenspeck

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, feinhacken und in Olivenöl in einem Topf glasig dünsten.
Möhren grob würfeln und dazu geben. Etwa 5 min. mit anbraten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen, Orange auspressen und den Saft sowie die Kokosmilch hinzugeben.
Etwa 10 min. köcheln lassen bzw. bis die Möhren weichgekocht sind.
Zum Schluss alles mit einem Pürierstab cremig mixen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit Koriander bestreut servieren.

Steckrübe mit Quinoa

900g Steckrübe
1 Zwiebel gelb
Kokosöl
1 TL Agavendicksaft
150 g rote Quinoa
1 Dose weiße Bohne
1 TL Sojasoße
700 ml Gemüsebrühe
3 EL Hefeflocken
3 EL Zitronensaft
Meersalz
Mühlenspeck

Steckrübe in Scheiben schneiden und anschließend würfeln. Zwiebel in Würfel schneiden, beides mit Kokosöl, einer Prise Meersalz, Pfeffer und 1 TL Agavendicksaft vermischen und auf ein Backblech geben. Die Zutaten 15-17 Minuten bei 200 Grad Umluft in den Ofen geben und garen, bis sie an den Rändern beginnen zu bräunen und die Rübenstücke weich sind.
In der Zeit Quinoa nach Packungsanweisung kochen, Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und abbrausen.
Ein Drittel der Ofen-gegarten Rüben in eine Schüssel geben und Beiseite stellen. Sie kommen später unpüriert in die Suppe. Die restlichen gegarten Rübenstücke und Zwiebeln zusammen mit 150 g der Bohnen, Sojasoße, 3 EL Hefeflocken, 1-2 EL Zitronensaft, einer Prise Salz und Pfeffer sowie Gemüsebrühe in einem Mixer pürieren.
Pürierte Suppe in einen Topf geben, kurz aufkochen und nach Belieben mit Wasser strecken. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Rucola- Pesto

80g Sonnenblumenkerne
70g frischer Rucola
Handvoll Basilikum (frisch)
1 Zitrone
150ml Olivenöl
20g Hefeflocken
1 Knoblauchzehe
Meersalz
Mühlenspeck

Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer heißen Pfanne kurz anrösten und anschließend abkühlen lassen.
Rucola und Basilikum waschen und gut trocken schütteln.
Alle Zutaten in einer Küchenmaschine cremig pürieren, mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Im Kühlschrank lagern, innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.
Passt gut zu Pasta oder auch lecker als Brotaufstrich.

Apfel- Birnenbrot

2 große Äpfel
1 Birne
50 g Rübenzucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 Esslöffel Zimt
250 g Mehl
2 Esslöffel Backpulver
Puderzucker zum Bestäuben

Zuerst werden Äpfel und Birnen geschält und in Würfel geschnitten und in einer Schüssel mit Zucker und Vanillezucker vermengt.
Apfel- und Birnenstücke mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
Die Apfel- und Birnenstücke mit den übrigen Zutaten, also Mehl, Zimt und Backpulver vermischen und ggf. etwas Wasser hinzufügen, bis ein Teig entstanden ist.
Den Teig in eine leicht gefettete Kastenform geben.
Bei 180 °C für ca. 50 Minuten backen.
Nach dem Abkühlen mit etwas Puderzucker bestäuben.