

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.15 | 06.-11.04.2020 - Karwoche

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblattsalat Grün, Bioland, regional				1 Stk	1 Stk
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	2 Stk
Möhren, Naturland, Deutschland	0,31 Kg	0,66 Kg	0,5 Kg	0,35 Kg	0,45 Kg
Spitzkohl, Demeter, Spanien		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Paprika Rot, kbA, Spanien			0,3 Kg	0,36 Kg	0,6 Kg
Petersilie Glatt, Bioland, Deutschland	1 Bd			1 Bd	1 Bd

Regionale Kiste: Eichblattsalat grün, Schlangengurke, Möhren, Petersilie glatt

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			1 Kg	1 Kg	2 Kg
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	0,37 Kg	0,37 Kg	1 Kg	1 Kg	1,87 Kg
Orangen Valencia, kbA, Italien	0,43 Kg	0,5 Kg	0,84 Kg	1,68 Kg	1,8 Kg
Birne Conference, kbA, Belgien		0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot

Zutaten:

belebtes Wasser, 100% Roggen,
Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz,
Roggennatursauer

500g
anstatt 3,79 €
2,99 €



Dinkel- Seele

Zutaten:

Wasser, Dinkelvollkornschrot,
Dinkelvollkornflocken, gekochte
Dinkelkörner, Meersalz
Sauerteig

1000g
anstatt 5,49 €
4,65 €

Ostern steht vor der Tür.

Dieses Jahr gibt es erstmals KEIN Ostergeschenk, weil es nicht genug Eier gibt. Uns passt es ganz gut in den Kram, so haben wir eine weitere Baustelle weniger, bitte nehmt's gelassen.

Erstmals ebenfalls fällt ein Liefertag aus, die Kunden die (Oster-)montags Ware bekämen, gehen diesmal leer aus, es wird nicht geschoben wie sonst; wer dennoch ABHOLEN möchte kann dies tun, bitte eine Mail an abo@bioladen.com senden.

Danke für Euer Verständnis. Es gibt sagenhaft viele Kunden die sich beliefern lassen, vor allem so genannte einer Risikogruppe zugehörige, wir kämpfen gerade mit 50% Zuwachs im Lieferdienst.

Zudem in der Osterwoche, KW 16 (13.-18.April) werden folgende Touren 1 Tag später ausgeliefert:

Tour 131, 132, 239 & 240. Die montags-Büro-Touren sowie montags-Abholer fallen aus (bzw. siehe oben, Mail schicken).

Aktuelles zu Bonus & Rabatt, rund ums Thema Corona, ist ab 4.4. online, siehe bioladen.com

Salat der Woche

1 Eichblattsalat
½ Schlangengurke
1 Möhre
5 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig
2 TL mittelscharfer Senf
2 TL Honig
Handvoll Petersilie
Handvoll Kürbiskerne
Meersalz, Mühlenpfeffer
Optional Chili aus der Mühle

Eichblatt waschen und in kleine Stücke „rupfen“. Gurke in feine Scheiben schneiden, Möhre raspeln.
Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
Öl, Essig, Senf und Honig miteinander verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
Dressing über den Salat geben, mit Kürbiskernen und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Paprika- Tomatensuppe

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3-4 rote Paprika
2 EL Olivenöl
1 Dose Tomaten
800 ml Gemüsebrühe
150 g Bulgur
4 Stiele Thymian
1/2 TL Chiliflocken
Meersalz, Mühlenpfeffer

Knoblauch feinhacken, Zwiebel fein würfeln, Paprika in Stücke schneiden und in etwas Olivenöl andünsten.
Tomaten und Gemüsebrühe zugeben, salzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 20 Min. zugedeckt garen.
Inzwischen 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Bulgur zugeben. Zugedeckt bei sehr milder Hitze 25 Min. quellen lassen.
Die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymianblättchen von den Stielen streifen und hacken und unter den Bulgur mischen, mit Chiliflocken würzen. Mit der Suppe servieren.

Spitzkohlpfanne

750 g Kartoffeln
Bratöl
1 Spitzkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehen
100 ml Gemüsebrühe
Currypulver nach Geschmack
2 EL Sesamsamen
250 g rote Paprika
Optional: Sahne- Joghurt
Meersalz, Mühlenpfeffer

Kartoffeln in Würfel oder Spalten schneiden, Paprika und Spitzkohl in Streifen schneiden, Zwiebel feinstwürfeln, Knoblauch feinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelspalten oder -würfel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten
Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Spitzkohl zu den Kartoffeln geben.
Gemüsebrühe angießen und ca. weitere 10 Minuten garen.
Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten,
Spitzkohl mit Sesam bestreut servieren.
Optional etwas Joghurt glattrühren und zum Spitzkohl geben

Möhrenpancakes

200g Haferflocken
125g Mehl
200 g Möhren
200g Apfel
120 ml Wasser
3-4 TL Sojamehl
2 TL Backpulver
Zimt
Meersalz

Möhren und Apfel fein raspeln mit den übrigen Zutaten vermengen.
In etwas Bratöl von beiden Seiten goldgelb backen.