

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 11 - 15.-20. März 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Butternut, Demeter, Italien	1000 g	1000 g			1000 g
Zwiebeln gelb, Naturland, regional				750 g	1000 g
Kresse, Bioland, Deutschland			1 Schale	1 Schale	1 Schale
Möhren, Bioland, Deutschland	210 g	440 g	500 g	500 g	500 g
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland			300 g	460 g	460 g
Knollensellerie, Naturland, Deutschland				380 g	750 g
Zucchini, Demeter, Spanien		500 g	600 g	750 g	1000 g
Chinakohl, Demeter, Spanien			1 x	1 x	1 x

Regionale Kiste: 500 g Zwiebeln gelb, 1 Schale Kresse, 750 g Möhren, 500 g Wurzelpetersilie, 670 g Knollensellerie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			500 g	1000 g	1500 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	310 g	500 g	500 g	1000 g	1150 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien			560 g	560 g	700 g
Orangen Navel Powell, Naturland, Spanien	530 g	530 g	1000 g	1000 g	1850 g
Birne Xenia, kbA, Niederlande		440 g	440 g	1000 g	1120 g

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

Brote der Woche:



Powermax Brot

Zutaten: 70% Weizen, Wasser, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment

1000 g
5,29 €
4,40 €



Rübligruß Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-roggensauerteig, Roggenvollkornmehl, frische Möhren, gehackte Haselnüsse, Salz, Hefe, Mohn und Sesam

500 g
3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * ½ Chinakohl
- * 1 Zwiebel
- * 3 Möhren
- * 1 Wupet
- * ¼ Sellerieknolle
- * 1 großer Apfel
- * ca. 50 ml Sahne, Apfelessig
- * 3 EL Basilikumpesto (BioVerde, Kühltheke z.B.)
- * Meersalz, Pfeffer

Chinakohl komplett in ganz feine Streifen schneiden (Blatt und Stängel). Zwiebel fein würfeln, Möhren, Wupet und Sellerie fein raspeln, Apfel in Würfel schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr lecker.

Verfeinern mit Sb- oder Kürbiskernen, auch Wal- oder Haselnüsse schmecken zu diesem Salat wunderbar.

Köstliches Salatbrot für 1 Person

- * 3 Blätter Chinakohl
- * $\frac{1}{2}$ Zucchini
- * 3 Zwiebeln
- * Butter
- * 2 Scheiben Vollkornbrot
- * wer möchte, etwas Pesto oder Aioli
- * etwas Olivenöl

Die Brotscheiben großzügig mit Butter bestreichen. Wer möchte, kann jetzt auch etwas Pesto auf das Brot geben. Vom Chinakohl den harten Stängel ausschneiden und die Blätter auf das Brot legen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat gleichmäßig verteilen. Die Stängel vom Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides in Olivenöl glasig dünsten und noch warm auf dem Salatbrot verteilen. Wer hat und mag, kann nun noch einen Klecks Aioli auf die Zwiebeln geben.

Zucchinisuppe

- * 2 Zwiebeln
- * 600 g Zucchini
- * 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 4 EL Schmand
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * etwas geriebene Muskatnuss
- * 1 Scheibe Vollkorntoast
- * 1 Scheibe Emmentaler

Kartoffeln 20 Minuten kochen und etwas abkühlen lassen. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen. Zucchini längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe die Zwiebeln ablöschen und die Zucchini dazu geben. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist. Nun die gepellten Kartoffeln zu der Suppe geben, ebenso die Gewürze und alles miteinander pürieren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Nun in Suppenschalen abfüllen, mit einer Scheibe Toast bedecken, darauf eine Scheibe Käse legen und im vorgeheizten Backofen einige Minuten backen, bis der Käse verläuft und etwas gebräunt ist.

Noch ein Süppchen: Butternut mit Knollensellerie

- * 1 kg Butternutkürbis
- * 150 g Knollensellerie
- * 1 große Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 8 Zweige Thymian
- * 1 rote Pfefferschote
- * 3 EL Olivenöl
- * Meersalz, Pfeffer
- * 2 EL Kürbiskerne
- * 1 Becher Schlagsahne
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 2 EL Butter

Backofen auf 200°C vorheizen. Kürbis in Spalten schneiden, Kerne mit einem Löffel auskratzen und schälen. Kürbis grob würfeln. Sellerie gut bürsten und ebenfalls würfeln. Zwiebel vierteln, Knoblauch halbieren. Pfefferschote halbieren. Alle vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und dann auf einem Backblech gut verteilen (in diese Schüssel können Sie später ihren Salat anrichten) und im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun rösten. Inzwischen die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie beginnen zu duften. $\frac{3}{4}$ der Sahne und die Gemüsebrühe aufkochen. Das Gemüse aus dem Backofen (ohne die Thymianzweige) in die Brühe geben, Butter zufügen und pürieren. Kürbissuppe auf Tellern anrichten, mit Kürbiskernen, den Thymianästchen und der restlichen Sahne servieren.

Überbackener Chinakohl mit Gnocchi

- * 1 Chinakohl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 200 ml Sahne
- * 150 g Haferflocken Kleinblatt (oder frisch geflockt)
- * 150 g geriebenen Käse
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 400-500 g Gnocchi z.B. von BioVerde (Kühlregal)

Chinakohl halbieren und mit der Schnittseite nach oben in eine gefettete Auflaufform heben. Die Sahne kurz aufkochen und die Haferflocken hinein rühren. Kurz ziehen lassen. Fein gehackten Knoblauch zufügen, ebenso den Käse. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse auf dem Chinakohl verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200° ungefähr 25 Minuten backen. In dieser Zeit die Gnocchi zubereiten und zusammen servieren.

Natürlich passt dazu auch Reis, Kartoffeln, Schupfnudeln, Spätzle, ...