

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



Büro o228 46 27 65
 o800-bioladen
Thekenfon 54 90 73
Abo-Notfon 54 90 70
Abo-SMS 0151-201 53229
Biometzger 47 83 39
Bistro 9737 9503

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

7. Kalenderwoche 2015 / 09.02.-14.02.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Butternut, Demeter, Spanien		1120g	1120g	1120g	1120g
Paprika gelb, kbA, Spanien		400g	600g	800g	1000g
Blumenkohl, kbA, Italien				1x	1x
Möhren, Naturland, Deutschland	500g		500g	500g	1000g
Pastinaken, Bioland, Deutschland					700g
Rübchen violett, Demeter, Deutschland	300g		600g	700g	800g
Rote Bete, Bioland, Deutschland					

Regionale Kiste für diese Woche: 1000g Möhren, 700g Pastinaken, 750g Rübchen violett, 1000g Rote Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		500g	1000g	1000g	2000g
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland	360g	720g	1000g	1000g	2000g
Orangen Washington Navel, Naturland, Italien	750g	1000g	1000g	2000g	2000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1x	1x
Birne Uta, kbA, Österreich			670g	680g	720g

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

Brote der Woche:



Dinkel Urkorn Brot Kastenbrot

Zutaten: 50% Dinkel, 50% Roggen, Backferment, Meersalz, belebtes Wasser

1000g
 anstatt 4,80 €
3,80 €



Sonnenblumen Laib frei geschoben

Zutaten: Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Dreistufensauerteig, Salz, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, belebtes Wasser

750g
 anstatt 4,69 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vielsaatbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen, Saatenmischung, Hefe und Sauerteig, Meersalz, Wasser

1000g
 anstatt 4,49 €
3,99 €

Liebe MOMO-KundInnen,

in diesem Jahr gehen wir nicht persönlich im Weiberfastnachtszug mit - aber der Kindergarten Aktion Regenbogen ist mit unseren Kamellen bestückt. Haltet also Ausschau nach der Zug-Nr. 9 !!!

Herzliche Grüße von der MOMO-Sandra

Liefertage in der 5ten Jahreszeit,

da schieben wir wieder einiges hin und her, bitte beachtet die geänderten Liefertermine und die damit ggf. verbundenen

GEÄNDERTEN BESTELLFRISTEN !!! Siehe Momoshop- Startseite

rheinisch-ökologisch: EURE MOMOS



www.bioladen-momo.de

ataaf@bioladen-momo.de

0228-46 27 65

- bitte wenden -

Möhren in Blätterteig

- * 800g Möhren
- * 4 Blätterteigplatten (200g)
- * 3 Zwiebel
- * Olivenöl
- * 1 Becher Schmand
- * 3 EL mittelscharfer Senf
- * etwas Butter für die Form
- * 1 TL Thymian
- * Meersalz, Pfeffer
- * 1 TL Honig

Blätterteigplatten passgenau nebeneinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auftauen lassen. Auf die Größe Ihrer Auflaufform ausrollen bzw. ineinander rollen (ein bisschen mehr, dass man das Gemüse noch etwas „zudecken“ kann).
Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anbraten. Karotten in dünne Scheiben hobeln und mit den Zwiebeln kurz anbraten. Von der Platte nehmen und mit dem Thymian würzen und zugedeckt kurz stehen lassen.
Schmand mit Senf verrühren. Nun die Auflaufform fetten und den Teig hinein legen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig pieksen. Schmandmischung auf dem Teig verteilen. Nun das Gemüse darauf legen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Soweit es geht, mit dem überlappenden Teig zudecken. Im Backofen auf 200° ca. 30 Minuten garen. Vor dem Servieren mit etwas Honig beträufeln.

Ofengemüse mit Fenchelsamen

- * 1200g Möhren, Rote Bete, Pastinaken, Butternut, Paprika
Kartoffeln gemischt
- * 1 ganze Knoblauchknolle
- * 2 TL Fenchelsaat
- * Olivenöl
- * 50g Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam gemischt
- * Meersalz

Alles in eine große Schüssel: Möhren gut bürsten und längs halbieren oder vierteln. Schmale Möhren ganz lassen. Rote Bete gut bürsten und sechsteln oder achteln. Knoblauchzehen schälen und ganz zum Gemüse geben. Pastinaken ebenfalls gut bürsten und in ähnliche Stücke schneiden wie die Möhren. Kartoffeln halbieren und Butternut ungeschält in ähnlich große Stücke schneiden wie die Kartoffeln. Alles großzügig mit Olivenöl begießen und mit dem Fenchelsamen bestreuen (Fenchelsaat vorher ein bisschen mit einem Mörser zerstoßen). Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen. Dann alles auf ein Backofenblech und bei 200° ca. 30 Minuten garen. Mit einer Gabel pieksen, ob es weich genug ist. Vor dem Servieren die Kerne drüber streuen. Wer hat, dazu einen Blattsalat.

Wrap mit Bananenquarkfüllung

- * 250g Dinkelvollkornmehl
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 TL Meersalz
- * 8 EL Olivenöl
- * 150ml lauwarmes Wasser

- * 3 reife Bananen
- * 600g Quark (z. B. von Bollheim)
- * 80g Walnüsse
- * 100g Akazienhonig
- * 1 Prise Salz

Die erstgenannten Zutaten zu einem homogenen Teig verkneten und 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann in acht Teile teilen. Walnüsse kurz in einer Pfanne anrösten, abkühlen, klein hacken. Quark mit Honig und Prise Salz verrühren. Gewürfelte Banane und Walnüsse unterrühren und abschmecken.
Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen und mit einem halben Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne von jeder Seite ca. 30 Sekunden anbraten.
Die Wraps mit der Quarkmasse belegen und einrollen. Gegebenenfalls mit einem Zahnstocher fest pieken, dass sie nicht wieder aufklappen.

Für kalte Tage: heißer Orangenkakao (für 2 Personen)

- * 1 Orange
- * 500ml Vollmilch
- * 60g Zartbitterschokolade
- * 1 Prise schwach entölter Kakao
- * 1 Becher Schlagsahne

Schale der gewaschenen Orange mit einem Sparschäler abschälen (nicht das bittere Weißel). Die Schale mit der Milch kurz aufkochen lassen und zugedeckt ziehen lassen.
Nun die Sahne schlagen. Schokolade in zwei Tassen aufteilen, mit der Orangemilch begießen und mit einem Häubchen Sahne bedecken. Darauf eine Prise Kakao streuen. (... und jetzt noch Zeit für ein gutes Gespräch mit dem/r FreundIn...)