

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 •

13. Kalenderwoche 2016 / 29.03.-02.04.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eisbergsalat, Naturland, Spanien			1x	1x	1x
Roma Tomaten, kbA, Spanien	200g	200g	400g	610g	1010g
Bärlauch, Demeter, Deutschland					1 Bund
Radieschen, Bioland, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Chinakohl, Demeter, Spanien		1x	1x	1x	1x
Batate Süßkartoffel, kbA, Spanien	300g	400g	600g	1000g	1200g

Regionale Kiste: 1x Bärlauch, 1 Bund Radieschen, 500g Möhren Demeter, 500g Champignons Bioland

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, IMO, Dominikanische Republik			1000g	1000g	2000g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	330g	670g	1000g	1620g	1800g
Birne Williams, kbA, Argentinien			450g	1000g	1170g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	660g	1000g	1000g	1000g	1750g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland		250g	250g	500g	500g

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot

Zutaten: Roggen, Wasser, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Sauerteig

500g
 3,49 €
2,99 €



Rübli-Gruß frei geschoben

Zutaten: Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, 3 Stufenroggensauerteig, Möhren, Haselnüsse, Meersalz, Hefe, belebtes Wasser, Deko: Mohn und Sesam

500g
 anstatt 3,29€
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen fein frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
 anstatt 4,49 €
3,99 €

In der Ostermontagswoche liefern wir einige Touren einen Tag später aus, Details dazu findet Ihr auf momoshop.de.

Am Dienstag 5. April spendieren wir, aus Anlass unseres 33sten, 10% Rabatt auf Einkäufe im Bioladen. Ausgenommen sind Pfand, die Metzgerei, Gutscheine und das Bistro. Willkommen! Eure Momos

Kartoffel-Radieschen-Suppe mit Bärlauch

- * 1 Bund Radieschen mit Blättern
- * handvoll Bärlauch
- * 200 g Kartoffeln
- * 3 EL Butter
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * frisch geriebene Muskatnuss
- * 100 g Schmand

Die schönen Blätter vom Radieschenbund abtrennen und zusammen mit den Bärlauchblättern grob hacken. Die Kartoffeln gut bürsten und fein würfeln. Die Butter zerlassen und die gehackten Blätter darin andünsten. Die Kartoffeln und die Gemüsebrühe dazu fügen. Ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit die Radieschen in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Suppe pürieren und zum Schluss den Schmand unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit den Radieschenscheiben garnieren.

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf

- * 600g Süßkartoffeln
- * 600g Möhren
- * 2 Schalotten
- * Olivenöl
- * 2 TL Rosenpaprikapulver
- * 300ml Sahne
- * 600ml Gemüsefond
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Zitronensaft
- * 50g Walnüsse
- * 3-5 Stiele Minze
- * 75g Staudensellerie
- * 150g Naturjoghurt

Schalotten fein würfeln, Süßkartoffeln gut bürsten und klein schneiden. Ebenso die Möhren. Öl in einem großen Topf erhitzen und Schalotten, Bataten und Möhren etwa drei Minuten anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben. Sahne und Gemüsefond angießen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen. Drei Kellen Gemüse aus dem Fond nehmen, mit dem Zauberstab pürieren und wieder in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nüsse hacken und in einer trockenen Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Minze fein hacken. Sellerie putzen, eventuell einfädeln, abspülen und fein würfeln. Nüsse, Minze und Sellerie mischen. Eintopf in Portionen anrichten und je einen Klecks Joghurt darauf verteilen. Mit der Nussmischung bestreuen und servieren.

Bandnudeln mit Bärlauchsoße

- * 500g Vollkornbandnudeln
- * 150g Bärlauch
- * 2 EL Olivenöl
- * halber TL Paprika
- * 1 Msp Curry
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 2 EL Sojasoße
- * 200ml Sahne
- * 1 EL Vollkornreis fein gemahlen

Die Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit den Gewürzen kurz anbraten und den Bärlauch dazu geben. Mit Meersalz und mit Salz und Sojasoße etwas nachwürzen. Die Sahne mit dem Reismehl verrühren und zu dem Bärlauch geben. Soße 1-2 Minuten köcheln lassen, fertig!

Tomaten-Bärlauch-Kuchen

- * 200g Vollkornmehl fein gemahlen
 - * 200g Speisequark 40 %
 - * 150g Butter
 - * Meersalz
 - * Paniermehl für die Form
- Für die Füllung:
- * 6 Tomaten
 - * 1 Zwiebel
 - * handvoll Bärlauch
 - * 100ml Sahne
 - * 2 Eier
 - * 125g geriebener Käse
 - * Meersalz, frischer Pfeffer

Mehl, Quark, Butter und Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit die Tomaten in Scheiben schneiden, die Zwiebel fein würfeln und mit dem fein gehackten Basilikum vermengen. Eine Backform ausfetten, mit Paniermehl austreuen und den Teig darin gleichmäßig mit der Hand verteilen. Bitte formen Sie einen ca. 2 cm hohen Rand. Mehrmals mit einer Gabel in den Teig stechen. Sahne, Eier und Gewürze verrühren und den geriebenen Käse untermischen. Die Tomatenscheiben auf dem Teigboden verteilen, die Zwiebel-Bärlauchmasse darüber streuen, die Käsesahne über den Kuchen gießen und bei 180° 25-30 Minuten backen.

Chinakohl in Chilicreme

- * 1 Chinakohl
- * je 1 Zwiebel + Knoblauchzehe
- * halbe Peperoni
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Cayennepfeffer, Chilipulver
- * Sonnenblumenöl
- * 150g Basmatireis
- * je 2 EL Rosinen und Pinienkerne
- * 600ml Gemüsebrühe
- * 200g Schmand
- * 1 TL gemahlener Ingwer
- * je 1 EL Zitronensaft + Tomatenmark

Den Kohl putzen, vierteln und in Salzwasser ca. 10-15 Minuten garen und abtropfen lassen. Für den Reis die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in 1 EL Öl 2-3 Minuten dünsten. Reis, Rosinen und Pinienkerne einrühren. Mit 600 ml Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten quellen lassen (bzw. solange der Reis benötigt, den Sie auswählen) und anschließend 1 EL Schmand untermischen und mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Zitronensaft würzen.