

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 13 - 29.03.-03.04.2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spitzkohl, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	420 g	420 g	500 g		500 g
Staudensellerie, kbA, Italien			1 x	1 x	2 x
Zucchini, kbA, Spanien	400 g	350 g	480 g	550 g	1000 g
Spargel grün, kbA, Spanien				250 g	250 g
Bärlauch, kbA, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Schlangengurke, Bioland, Deutschland					

Regionale Kiste: 360 g Möhren, 1 Bund Bärlauch, 2 Schlangengurken

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			500 g	1000 g	1500 g
Apfel Jonagored, Bioland, Deutschland	380 g		500 g	1000 g	1300 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1 x	1 x	1 x	2 x
Orangen Navel Powell, Naturland, Spanien	460 g	560 g	1000 g	1300 g	1400 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien		140 g	380 g	700 g	700 g

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot

Zutaten: Wasser, 100% Roggen, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Roggennatursauer

500 g
3,79 €
2,99 €



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 €

„Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.“ Hippokrates

Salat der Woche

- * ½ Spitzkohl
- * 1 Zwiebel
- * 3 Orangen
- * 150 g Joghurt 10% Fett
- * 50 ml Sahne
- * 2 TL Apfelessig
- * 1 TL Currypulver
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Spitzkohl mit einer Salatreibe fein reiben. Zwiebel fein hacken und mit Joghurt, Sahne, Apfelessig, Curry, Olivenöl und Salz und Pfeffer in einem Behältnis zu einer Currysoße schütteln. Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Salat und Dressing gut vermischen. Ebenso ein Stück Schale einer Orangenscheibe in klitzekleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Salat geben. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen und dann noch einmal abschmecken. Kann gern z.B. mit Walnüssen oder Kürbiskernen ergänzt werden.
Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter.

Die MOMOs wünschen allen frohe stertage!

Orangenbutter

- * 125 g weiche Butter
- * 1 EL Orangensaft
- * 1 EL abgeriebene Orangenschale
- * 1 EL grüne Pfefferkugeln

Die weiche Butter schaumig schlagen. Restliche Zutaten zufügen und nochmals verrühren. 1cm dick auf Alufolie streichen und kühl gestellt erstarren lassen. Vor dem Servieren in Rechtecke schneiden.

Kinder in die Küche Süße Hasenbrötchen

- * 500 g Vollkornmehl
- * 1 Würfel Hefe
- * 1/8 l Sahne, 1/8 l heißes Wasser
- * 60 g Honig
- * Prise Meersalz
- * 1 M-Ei
- * 80 g weiche Butter

Hefe in dem Sahne-Wassergemisch auflösen. Dann alle Zutaten mit dem Knethaken verrühren und mindestens 5 Minuten gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Gegebenenfalls noch etwas warmes Wasser zufügen (Vollkornmehl nimmt viel Flüssigkeit auf). An einem warmen Ort mindestens eine halbe Stunde gehen lassen (auf der Heizung oder in der Sonne). Tennisballgroße Teigklöße abnehmen und zu einem Hasenkopf formen: Ball etwas flach drücken und mit einer Küchenschere 1/3 einschneiden. Die beiden Zipfel werden zu Ohren geformt, der Rest mit den Fingern rund formen zum Gesicht. Für die Augen können Rosinen genommen werden, für die Nase Nüsse und für den Mund viiele Rosinen. Im Backofen bei 180°C ca. 25 Minuten backen. Sehr lecker mit Orangenbutter oder Marmelade und Schokoaufstrich oder... Euch fällt schon etwas ein!

Dipp-Gemüse

- * 400 g Gemüse (Möhren, Zucchini, Staudensellerie)
- * 1 Schalotte
- * 1 Becher Schmand
- * halber Bund Bärlauch
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Gemüse stifteln und auf einer Platte anrichten. Schalotte klein schneiden und mit dem Schmand verrühren. Bärlauch fein hacken und mit den Gewürzen zum Schmand geben und gut verrühren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Anstatt Bärlauch könnten Sie auch 1 TL mittelscharfen Senf oder Kräuterpesto zufügen. Als Vorspeise oder Snack zwischendurch servieren.

Spitzkohlpfanne mit Reis

- * 1 Spitzkohl
- * 1 Apfel
- * 2 Zwiebeln und 2 Möhren
- * Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * je 3 EL Sojasoße, Apfelsaft und Tomatensoße

Zwiebeln schälen und achteln. Möhren stifteln und mit den Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Dann den in Streifen geschnittenen Spitzkohl sowie einen gestiftelten Apfel untermengen. Knoblauchzehe fein hacken und ebenfalls dazu geben. Alles kurz andünsten (Kohl sollte nicht bräunen!). Mit Sojasoße und Apfelsaft ablöschen, Tomatensoße einrühren und noch drei bis fünf Minuten garen. Mit Meersalz abschmecken und z.B. mit Reis servieren.

OrangenMarmorKuchen

- * 2 Orangen
- * 250 g Butter
- * 120 g Honig
- * 4 Eier
- * halber TL Weinsteinbackpulver
- * etwas Vanille
- * 1 Prise Salz
- * 300 g Vollkornmehl
- * 3 EL Kakaopulver

Weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Honig schaumig rühren. Die Eier einzeln zufügen und jeweils gut untermischen. Backpulver, Vanille, Salz und Mehl mischen und langsam mit der Buttermischung verrühren. Die Schale einer Orange abreiben und an Seite stellen. Orangen pressen und unter den Teig rühren. Bitte einmal den Teig abschmecken, ob er Ihnen süß genug ist. Sonst noch etwas Honig zufügen. Eine Hälfte des Teigs in einer zweiten Schüssel mit Kakaopulver verrühren. Nun in die andere Teighälfte 1 EL Orangenschale einrühren. Eine Kastenform einfetten und im Wechsel hellen und dunklen Teig einfüllen. Dann mit einem Löffel durch den Teig ziehen, damit sich die beiden Teigsorten etwas vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 40-45 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
