

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.16 - 19.-24. April 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat rot/grün, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	400 g	400 g	400 g	400 g	800 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				1 x	2 x
Blumenkohl, kbA, Italien			1 x	1 x	1 x
Paprika grün, kbA, Spanien		300 g	300 g	300 g	440 g
Tomaten Roma, kbA, Spanien	300 g	400 g	600 g	500 g	600 g

Regionale Kiste: 1 Salat, 800 g Möhren, 2 x Schlangengurke

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1000 g	2000 g
Apfel Jonagored, Bioland, Deutschland		600 g	740 g	1000 g	1560 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien				700 g	700 g
Orangen Navel Late, kbA, Spanien	500 g	700 g	1000 g	1250 g	1660 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot

Zutaten: 1000g Wasser, Roggen, Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggensauer

1000 g
5,29 €
4,39 €



Dinkel-Seele Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Dinkelvollkornschrot, Dinkelvollkornflocken, gekochte Dinkelkörner, Meersalz, Sauerteig

1000 g
5,69 €
4,89 €

Man muss die Schuld auch mal bei anderen suchen 😊

Die aktuelle Lage ist besonders besüfniserregend 😊

Wohin mit den restlichen Ostereiern? Vielleicht in diesen Kartoffelsalat!

- * 1 kg Kartoffeln
- * 6 gekochte Eier
- * 1 kleines Glas Erbsen
- * 1 kleines Glas Gürkchen
- * großzügig Olivenöl
- * Kräuternessig
- * 1 TL Meersalz, etwas Pfeffer

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Eier in Scheiben schneiden. Erbsen einfach dazu geben. Gürkchen klein schneiden. Da die Kartoffeln das Olivenöl gut aufnehmen, damit etwas großzügiger sein. Alles gut durchmischen, etwas ziehen lassen und dann mit Essig und etwas Salz abschmecken.

Gurkenkaltschale

- * 1 Schlangengurke
- * 1 Zwiebel
- * 100 ml Sahne
- * 100 g Joghurt oder Schmand
- * Mühlenpfeffer, Meersalz
- * 1 Bund Dill oder andere Kräuter

Die Gurke mit Schale raspeln, Zwiebel klein schneiden. Mit dem Zauberstab pürieren. Die Sahne steif schlagen. Mit dem Joghurt zusammen unter die Gurken-Zwiebelmasse heben. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Mit Dill dekorieren.

Tipp: Sehr lecker ist auch, wenn Sie zu der Gurke und den Zwiebeln noch zwei Tomaten dazu schneiden und mit pürieren.

Polentaschnitten mit Paprika

- * 3 Paprikaschoten
- * 170 g Polentagries
- * 500ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Ei
- * 40 g Parmesan
- * Olivenöl
- * Aioli z.B. von BioVerde aus dem Kühlregal

Knoblauch schälen und mit in Streifen geschnittener Paprika in der Pfanne mit Olivenöl andünsten.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Polentagrieß langsam einrieseln lassen. Ständig mit dem Schneebesen verrühren. Nochmal kurz aufkochen lassen. Geriebenen Parmesan mit dem Ei unter die Polenta ziehen, Herd ausschalten, Deckel drauf und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Polenta auf Teller verteilen, Knoblauch und Paprika oben aufgeben und mit einem Klecks Aioli servieren.

Blumenkohl mit Gorgonzolacreme

- * 1 Blumenkohl
- * 300 g Möhren
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 125 ml Sahne
- * 100 g Gorgonzolakäse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Kartoffeln nach Wahl

Blumenkohl im Ganzen säubern und Möhrchen klein schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, Möhren dazu geben und den Blumenkohl aufrecht dazu stellen. Zehn Minuten auf mittlerer Flamme kochen, den Blumenkohl rausnehmen, kalt abschrecken und warm stellen. Die Möhren in der Brühe pürieren, Sahne einrühren und Käse hinein bröseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme über den portionierten Blumenkohl gießen und mit Kartoffeln servieren.

Reispfanne mit Blumenkohl

- * 500 g Blumenkohl
- * 2 Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Soyasoße
- * 50 ml Apfelsaft
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Koriandersamen, Meersalz

Den Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten. In dieser Zeit Zwiebeln, Blumenkohl und Möhren in mundgerechte Stücke schneiden und mit zerdrückten Koriandersamen in heißem Olivenöl andünsten. Eine grob gehackte Knoblauchzehe untermischen und mit Soyasoße ablöschen. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Gemüse etwa 15 Minuten bissfest dünsten. Mit Salz abschmecken und zum Reis servieren.

Bananen heiß serviert

- * 3 Bananen
- * 4 cl Rum
- * 2 EL Zucker
- * 2 TL schwach entölter Kakao
- * 50 g Zartbitter-Schokolade
- * 2 Msp Kaffee
- * Vanilleeis

100 ml Wasser, Rum und Zucker aufkochen. Banane in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, untermischen und eine Minute darin kochen. Mit einer Schöpfkelle die Bananen herausnehmen und auf Tellern verteilen. Kakao, zerbröselte Schokolade und Kaffee unter den Sirup mischen und auflösen. Mit einem heißen Esslöffel Flöckchen vom Vanilleeis abziehen, über den Bananen verteilen und zum Schluss die zubereitete Soße darüber gießen.
