

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](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 17 - 26.-30. April 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radieschen, Bioland, Deutschland					1 Bund
Möhren deep purple, Demeter, Deutschland	840 g	840 g	450 g	450 g	450 g
Rettich weiß samenfest, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Porree, Biokreis, Deutschland		460 g	520 g	450 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien				570 g	570 g
Bärlauch, Biokreis, Deutschland			1 Bund	1 Bund	2 Bund

**Regionale Kiste:** 1 Bund Radieschen, 480 g Möhren deep purple, 1x Rettich weiß, 490 g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			660 g	650 g	1030 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	310 g	630 g	680 g	680 g	1 250 g
Birne Conference, kbA, Niederlande				680 g	950 g
Orange Lane Late, Demeter, Spanien	420 g	840 g	840 g	1110 g	1110 g
Saftorange Tarocco, kbA, Italien			1010 g	1170 g	1670 g
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso			1 x	2 x	2 x

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

#### Brote der Woche:



#### EmmerDreiKorn

Zutaten: 1000 g Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggensauer

1000 g  
5,29 €  
**4,40 €**



#### Dinkel-Seele Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

1000 g  
5,69 €  
**4,89 €**

#### Erdüberlastungstag

Seit 1971 übersteigt die globale menschliche Nachfrage nach natürlichen Ressourcen das Angebot an natürlichen Ressourcen.

Ein jeweiliges Datum, der »Earth Overshoot Day«, wird berechnet, indem der menschliche Verbrauch innerhalb des betreffenden Jahres in ein Verhältnis gestellt wird zur Biokapazität innerhalb desselben Jahres.

Im April/Mai ist die Ressourcenerschöpfung für Deutschland erreicht; damit benötigen wir 3 Erden, sollte die gesamte Weltbevölkerung auf die Idee kommen wollen, so zu konsumieren wie wir Deutschen.

Leider fließt dieser Aspekt in keine Kalkulation ein. Der angerichtete Schaden wird nicht nach dem Verursacherprinzip bezahlt. Dann wären unsere Bio-Produkte deutlich günstiger als jene der konventionellen Landwirtschaft. Der Tag wird kommen.

#### Bärlauchquark mit Salat

- \* 1 Bund Bärlauch
- \* halber Salat
- \* 250 g Quark (z.B. von Bollheim)
- \* 125 g Joghurt
- \* Meersalz und Mühlenpfeffer \* 3 EL Olivenöl
- \* 4 Scheiben Roggenbrot
- \* 2 EL Apfelessig \* 4 EL Olivenöl (für den Salat)

Bärlauch säubern und ganz klein schneiden. Mit Quark und Joghurt verrühren, Olivenöl einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf getoastete Roggenbrotstreifen streichen und diese zu einem mit Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer angemachten Blattsalat reichen - erweitert z.B. mit klein gewürfelter Paprika oder fein geraspelteten Möhren.

## Bärlauchbutter

- \* 50 g Bärlauch
- \* 250 g Butter
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Bärlauch von dicken Stielen befreien und sehr fein hacken. Die weiche Butter mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Handrührgerät cremig weiß schlagen. Den Bärlauch dazu geben und unterrühren. Pikant abschmecken. In kleine Gläschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Dazu schmecken heiße Kartoffeln, eine Scheibe Vollkornbrot oder ein Bärlauchbrötchen (siehe nachfolgendes Rezept)!

---

## Bärlauchbrötchen

- \* 500 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
- \* 350 ml lauwarmes Wasser
- \* 1/2 TL Honig
- \* 1/2 Würfel frische Hefe
- \* 1 TL Salz
- \* 5 EL frischen Bärlauch

Wer möchte, kann den Teig mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam oder Leinsaat ergänzen.

Die Hefe in dem warmen Honig-Wasser auflösen. Mit dem Mehl verkneten und 15 Minuten mit Folie abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Nun Salz und Bärlauch zufügen und nochmals gut verkneten. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zufügen. Der Teig sollte zunehmend geschmeidig werden und nicht mehr kleben. Wieder 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Den Teig in 20 Brötchen aufteilen und auf ein Backblech setzen. Sternförmig mit einem scharfen Messer einschneiden. Oder auch mit einem Plätzchenausstecher eine Form tief eindrücken. Mit einem dünnen feuchten Tuch bedecken und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180° vorheizen. Auf den Boden des Ofens eine flache Schale mit dampfendem Wasser stellen. Die Brötchen ca. 20 Minuten backen.

---

## Kartoffel-Radieschen-Suppe

- \* 1 Bund Radieschen mit Blättern
- \* 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 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.

---

## Tomaten-Bärlauch-Kuchen

Für den Teig:

- \* 200 g Vollkornmehl fein gemahlen
- \* 200 g Speisequark 40 %
- \* 150 g Butter
- \* Meersalz
- \* Paniermehl für die Form

Für die Füllung:

- \* 6 Tomaten
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Bund Bärlauch
- \* 100 ml Sahne
- \* 2 Eier
- \* 125 g 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 Bärlauch vermengen.

Eine Backform ausfetten, mit Paniermehl ausstreuen 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.

---