

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 18 - 03.-08. Mai 2021

| Gemüse:                                | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Spargel weiß, Bioland, Deutschland     |               |             |             | 250 g     | 250 g      |
| Petersilie glatt, Bioland, Deutschland |               |             | 1 Bund      | 1 Bund    | 1 Bund     |
| Strauchtomaten, Bioland, Deutschland   |               |             | 430 g       | 430 g     | 490 g      |
| Schlangengurke, Bioland, Deutschland   |               |             | 1 x         | 1 x       | 1 x        |
| Paprika Ramiro, kbA, Spanien           | 130 g         | 250 g       | 240 g       | 240 g     | 460 g      |
| Fenchel, kbA, Italien                  | 420 g         | 840 g       |             |           | 810 g      |

**Regionale Kiste:** 250 g Spargel weiß, 330 g Strauchtomaten, 1 x Schlangengurke

| Obst:                                  | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik   | 500 g         | 500 g       | 500 g       | 1010 g    | 1510 g     |
| Apfel Braeburn, Naturland, Deutschland | 430 g         | 570 g       | 570 g       | 860 g     | 1290 g     |
| Birne Conference, kbA, Niederlande     |               | 500 g       | 500 g       | 500 g     | 880 g      |
| Grapefruit weiß, kbA, Griechenland     |               |             | 480 g       | 720 g     | 920 g      |
| Pfirsiche gelb, kbA, Spanien           |               |             | 350 g       | 580 g     | 600 g      |

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

#### Brote der Woche:



#### Dinkel Dreikornbrot

Zutaten: Wasser, Dinkel 630, Hafer, Roggen, Leinsaat, Hefe, Meersalz, Soja, Sesam

750 g  
4,59 €  
**3,99 €**



#### Dinkelmuschel

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz, Hefe, Sauerteig

500 g  
4,99 €  
**4,49 €**

Liebe Abonnent/innen,

in dieser Woche erhalten Sie mit Unterstützung der Buchhandlung Bartz aus Beuel ein Verlagsverzeichnis vom Pala-Verlag. Früher haben wir bei MOMO Bücher aus diesem Verlag verkauft. Da das Lebensmittelsortiment so umfangreich geworden ist, bieten wir heute keine Bücher mehr an. Dennoch möchten wir Sie auf die Bücher aufmerksam machen. Vielleicht wecken die Bücher Ihr Interesse? Grüße von der MOMO-Sandra

#### Zubereitung Spargel

Den weißen Spargel schälen, dabei die Köpfe aussparen. Die Enden etwas abschneiden, da der Spargel dort holzig sein kann. Grünen Spargel wenn überhaupt, dann im unteren Drittel schälen. Einen ausreichend großen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den Spargel ins kochende Wasser geben und in 12-15 Minuten bissfest garen. Die genaue Zeit hängt von der Spargeldicke ab. Für einen noch intensiveren Spargelgeschmack: Zunächst die Spargelschalen und die Endstücke etwa 10 Minuten mit etwas Salz zu einem Sud auskochen und danach den Spargel darin garen. Am besten bereiten Sie den Spargel frisch zu. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert, hält sich Spargel auch noch ein paar Tage länger.

- bitte wenden -

## Blattsalat mit Tomaten und Roquefortdressing

- \* 1 beliebiger Salat
  - \* 200 g Tomaten
  - \* 50 g Roquefortkäse
  - \* 150 g Joghurt
  - \* 2 EL Kräuternessig
  - \* 6 EL Olivenöl
  - \* Kräutersalz
- Salat putzen und klein zupfen und auf Tellern verteilen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Käse zerbröseln und im Mixer mit Joghurt, Kräuternessig und Olivenöl pürieren. Anschließend mit Kräutersalz fein abschmecken. Dressing über die Salatportionen gießen.  
Dazu Vollkornbrot mit Butter.

---

## Spargel mit Tofubratling (für zwei Personen)

- \* 500g Spargel
  - \* etwas Butter
  - \* 1-2 EL feines Vollkornmehl
  - \* 3 EL Schlagsahne
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
  - \* 1 Bund Petersilie
  - \* 2 Eigelb
  - \* 2 EL Sojasoße
  - \* etwas Paniermehl
  - \* 3 EL Gomasio (gerösteter Sesam)
  - \* etwas Olivenöl
- Den geschälten Spargel im Salzwasser ca. 15-20 Minuten bissfest garen. Die Butter erhitzen, mit dem Mehl und etwas Spargelwasser eine Schwitze herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Den Tofu in Scheiben schneiden. Das Eigelb mit der Sojasoße mischen, das Paniermehl mit dem Gomasio mischen und den Tofu zuerst im Eigelb und anschließend im Paniermehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite ca. 3-5 Minuten braten. Vor dem Servieren den Spargel mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

---

## Fenchel mit Zitrone und Kartoffeln

- \* 4 Fenchelknollen
  - \* 12 kleine festkochende Kartoffeln
  - \* 2 Zitronen
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* Mühlenpfeffer
  - \* Olivenöl
  - \* 200 ml Gemüsebrühe
  - \* 1 EL Fenchelsamen
  - \* 1 Lorbeerblatt
  - \* schwarze entsteinte Oliven
  - \* Kapern
  - \* 1 TL Honig
- Kartoffeln kochen und pellen. Vom Fenchel die grünen Stiele entfernen, ebenso das untere Ende dünn abhobeln. Fenchel der Länge nach achteln. Zitrone in 1cm dicke Scheiben schneiden und diese nochmal halbieren. Knoblauch fein hacken.  
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Die ganzen kleinen Kartoffeln, Fenchel-samen und Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeer und Zitronen-spalten zufügen. Mit Pfeffer würzen. Die Flüssigkeit einkochen lassen. Zwischendurch mal umrühren bzw. Pfanne schwenken. Wenn die Gemüsebrühe verdampft ist, noch kurz anbraten lassen. Oliven und Kapern nach Belieben zufügen. Wer möchte, mit etwas Honig abschmecken. Ebenso mit Salz und Pfeffer.

---

## Nudelauflauf mit Fenchel und Parmesan

- \* 400 g Fenchel
  - \* 1 Zwiebel
  - \* Olivenöl
  - \* 100 g Haselnussmehl
  - \* 200 ml Gemüsebrühe
  - \* 250 ml Sahne
  - \* Meersalz, Cayennepfeffer, Muskat
  - \* 400 g Nudeln z.B. Fussili
  - \* 2 Eier
  - \* 50 g Parmesankäse
- Fenchelknollen halbieren, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit dem Fenchel in Olivenöl dünsten. Nussmehl untermischen und 2-3 Minuten mit dünsten. Gemüsebrühe und Sahne angießen, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Soße abgießen und mit den Eiern und Parmesan verrühren.  
Nudeln al dente garen und mit dem Fenchel mischen. In eine gefettete Auflaufform füllen und mit der Soße begießen. Bei ca. 180° ungefähr 20 Minuten backen.