

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

## KW 12 - 21. - 26. März 2022

| Gemüse:                                    | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) | REGIO Kiste |
|--|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| Rettich schwarz, Bioland, Deutschland      |             |             | 620 g     | 1000 g     | 810 g       |
| Möhren, Naturland, Deutschland             | 510 g       | 510 g       | 540 g     | 540 g      | 540 g       |
| Rote Bete, Bioland, Deutschland            | 600 g       | 710 g       | 920 g     | 1130 g     | 810 g       |
| Mönchsbart, Demeter, Italien (1 Bund)      |             | 1 x         | 1 x       | 2 x        |             |
| Cherrytomaten Datterinos, Demeter, Italien | 300 g       | 450 g       | 520 g     | 520 g      |             |
| Bärlauch, Biokreis, Deutschland (1 Bund)   |             |             | 1 x       | 1 x        | 2 x         |

| Obst:                                | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 830 g       | 830 g       | 1010 g    | 1260 g     |
| Apfel Gala, Bioland, Deutschland     | 390 g       | 860 g       | 1010 g    | 1560 g     |
| Orange Lane Late, Demeter, Spanien   | 670 g       | 680 g       | 1340 g    | 1510 g     |
| Zitronen, kbA, Spanien               |             | 360 g       | 570 g     | 570 g      |
| Kiwi Hayward, Demeter, Italien       |             | 3 x         | 5 x       | 8 x        |

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

### Brote der Woche:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlbäckerei

#### Dinkel Siebenkorn

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

750 g  
4,69 €  
**4,19 €**



#### Rübligruß Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe und Sauerteig

500 g  
4,29 €  
**3,79 €**

### Jubiläum am Dienstag 29. März 2022

Die vergangenen 2 Jahre haben wir uns zurück gehalten was das Feiern unserer Jahrestage angeht, da hatten wir keine Zeit für zusätzlichen Spökes. Diese Situation hat sich nun gelockert, andere Zustände sind es nun, die zu bedenken geben, wobei bei Momo KEIN Rohstoff-Engpass abzusehen ist, die Ukraine ist kein relevanter Bio-Lieferant.

Dennoch möchten wir uns bedanken für 39 Jahre Momo hier in Beuel, für 16,632876712 Jahre hier in der Hans-Böckler-Straße. Wir machen es einfach so: 10% Rabatt auf alles\*

Nicht in der Metzgerei, nicht im Bistro, auch nicht für Pfand, außer Tiernahrung (Scherz!) und bei Butter & Milch und manchen Sonderpreisen könnte's auch zu knapp werden.

Für den Lieferdienst geht das so auch nicht, aber dazu lassen wir uns noch was spezielles einfallen, achtet auf eine baldige Beilage in Eurer Kiste.

#### Internationale Rezepte

Wir möchten in Zukunft immer wieder internationale Rezepte in unserem Newsletter verwenden. Habt Ihr ein Lieblingsrezept, vielleicht aus der Heimat oder aus dem Urlaub mitgebracht? Wir freuen uns auf Vorschläge an

[sandra@bioladen.com](mailto:sandra@bioladen.com). Danke!

## Info Mönchsbart

Mönchsbart wächst wild in den von der Gischtränkten Dünenwiesen Italiens und sieht aus wie ein dicker, fleischiger Grasbüschel. Er war in seiner Heimat ein lange Zeit fast vergessenes Gemüse. In Italien nennt man ihn «Barba di frate», «Agretto» oder auch «Ballerina». Das Kraut gehört zur Familie der Wegericharten und ist auch als Hirschhorn oder Schlitzwegerich bekannt.

Mönchsbart kann roh zum Salat, gedünstet und mit Zitronensaft sowie Olivenöl beträufelt als Gemüse oder gekocht oder gedünstet in einer Rahmsauce zu Gemüse, Fisch oder Pasta gegessen werden. Buon appetito!

### Bärlauchbutter

- \* 200 g Butter
- \* 2 TL Zitronensaft
- \* 1 TL Zitronenschale
- \* 3 EL geschnittene Bärlauch Blätter
- \* 1 EL Olivenöl, 2 TL Senf, Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Butter sollte zimmerwarm sein. Klein geschnittenen Bärlauch, Zitronensaft und -schale, Senf und Olivenöl mit der Butter vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens zwei Stunden kühl stellen.

### Rote-Bete-Süppchen

- \* 750 g Rote Bete
- \* 2 kleine Zwiebeln
- \* 1 Apfel
- \* 2 EL Butter
- \* 800 ml Gemüsebrühe
- \* 1 TL Majoran
- \* 100 g Schmand
- \* 2 EL frischer Zitronensaft
- \* 2 EL Meerrettich (in unserer Kühltheke)
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Rote Bete gut bürsten und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Rote Bete kurz mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. Den Majoran in der trockenen Hand über dem Gemüse zerreiben und einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel in die Rote Bete pieksen, ob sie schon gar ist. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft zur Suppe geben. Alles zusammen mit dem Zauberstab fein pürieren (der Apfel soll nicht mitkochen) und abschmecken. Aus Schmand, 1 EL Zitronensaft, Meerrettich und Salz eine Creme glatt rühren. Die Suppe auf Tellern verteilen und mit einem Klecks Meerrettichcreme versehen.

### Borschtsch - ukrainisches Gericht

- \* 500 g Rote Bete
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 2 mittelgroße Möhren
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Tomaten
- \* 250 g Weißkohl
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 50 ml Olivenöl
- \* 2 Lorbeerblätter
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* 1 TL Meersalz
- \* Prise Pfeffer
- \* 1-2 EL Zitronensaft
- \* 120 g Schmand

Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Rote Bete und Möhren gut bürsten. Rote Bete, Kartoffeln, Möhren und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Tomaten klein schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Dann die Rote Bete, Kartoffeln und Möhren kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und die Lorbeerblätter zufügen. Alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen und wenn das Gemüse weich ist, fast alles mit dem Zauberstab pürieren (noch einige Stücke belassen). Den Weißkohl mit der Salatgabel fein reiben und mit zur Suppe geben. Weitere fünf Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und Schmand unterrühren und abschmecken. Mit gehackter Petersilie und einem weiteren Klecks Schmand servieren.

**Насолоджуйтесь їжею!**

Statt Petersilie kann auch der Mönchsbart klein geschnitten über den Schmand gestreut werden!

### Kräuter-Muffins

- \* 1 Bund Bärlauch
- \* 1 Bund Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Oregano)
- \* 4 Knoblauchzehen
- \* 150 g Butter
- \* 250 g Weizenvollkornmehl
- \* 2 geh. TL Weinsteinbackpulver
- \* 2 Eier
- \* 200 g saure Sahne
- \* 1 TL Meersalz

Backofen auf 180° vorheizen, Muffinblech fetten. Kräuter grob hacken, Knoblauch fein hacken. Butter schmelzen, Kräuter und Knoblauch unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen. Eier, saure Sahne, Salz und Kräuterbutter verrühren und die Mehlmischung zügig unterrühren. Wenn der Teig zu trocken erscheint, noch ein bisschen Sprudelwasser dazu geben.

Teig in die Blechvertiefungen füllen und die Muffins ca. 20-25 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

