

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 20 - 15.-21.Mai 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Batavia grün, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	130 g	320 g	290 g	390 g	370 g
Porree, Bioland, Deutschland	250 g	470 g	400 g	750 g	500 g
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Spitzkohl, Demeter, Spanien	1 x	1 x	1 x	1 x	
Stangenbohnen, kbA, Spanien			450 g	840 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500 g	500 g	1000 g
Apfel Natyra, Bioland, Deutschland	400 g	800 g	800 g	630 g
Kirschen, Demeter, Spanien			250 g	400 g
Nektarinen, Naturland, Spanien	370 g	730 g	750 g	750 g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	500 g	550 g	550 g	1000 g

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

### Brote der Woche:



#### Tausendkörner Brot

Zutaten: belebtes Wasser, 50 % Roggen, 50 % Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000 g  
5,49 €  
**4,69 €**



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

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

500 g  
4,99 €  
**4,49 €**

### Salat der Woche

- \* 1 Spitzkohl
- \* 2 Orangen
- \* zwei Hand voll Cashewkerne
- \* Sahne
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* Meersalz, Schabzigerklee, Mühlenpfeffer (wer hat, Kubebenpfeffer - hat einen Minzgeschmack)

Spitzkohl am breiten Ende festhalten und mit einer Gemüsereibe ganz fein hobeln. Je feiner, je größer das Aroma. Orangen in kleine Stücke schneiden. Cashewkerne grob hacken (Walnüsse eignen sich auch). Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Ergänzt werden kann der Salat mit fein geriebenem Apfel und/oder klein geschnittenen Radieschen. Ebenfalls die Blätter der Radieschen schmecken in diesem Salat gut.

- bitte wenden -

## Radieschenblättersuppe (für zwei Personen)

- \* 2-3 Bund Radieschengrün
  - \* 1 dünne Stange Lauch
  - \* 2 EL Butter
  - \* 800 ml Gemüsebrühe
  - \* 1 Becher Saure Sahne
- Radieschengrün waschen, ausschütteln und grob hacken. Lauch in dünne Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Blätter und Lauch darin ca. 3 Minuten dünsten. 800ml Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren, salzen, pfeffern und mit einem Klecks saurer Sahne servieren. Dazu Baguettescheiben mit Butter.
- 

## Risotto mit Radieschenblättermpesto

- \* 1 Bund Radieschen
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 150 g Risottoreis
  - \* 1 l Gemüsebrühe
  - \* 3 EL Butter
  - \* 4 EL Weißwein
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- Für das Pesto:
- \* 3 EL Cashewkerne
  - \* Blätter von einem Bund Radieschen
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 1-2 getrocknete Chilischoten
  - \* 1 EL Zitronensaft
  - \* 2 EL Rapsöl
  - \* 3 EL frisch geriebener Pecorino
  - \* 1 Prise Salz
- Für den Risotto Brühe aufkochen und warm halten. Radieschenbund waschen, trocken schütteln und die Blätter abschneiden und für das Pesto beiseite legen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Für das Pesto die Cashewkerne in der trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Radieschenblätter grob schneiden (die Blätter von sehr großen Radieschen vorher kurz mit kochend heißem Wasser überbrühen). Knoblauch schälen und grob schneiden, die Chilischoten zerbröseln. Alle Zutaten für das Pesto mit dem Zauberstab pürieren. Dabei eventuell etwas Wasser zugeben. Pesto mit Salz würzen und kurz ziehen lassen. Zwiebel klein würfeln und mit 1 EL Butter glasig dünsten. Reis dazu geben und unter rühren 2-3 Minuten mitdünsten. Wein dazu gießen und vollständig einkochen. Die Brühe nach und nach zum Risotto geben. Dabei immer wieder umrühren, so dass alle Reiskörner gleichmäßig von einer cremigen Schicht überzogen werden. Nach ca. 18 Minuten die Radieschen unter den Reis rühren. Den Risotto vom Herd nehmen und zugedeckt 4-5 Minuten nachziehen lassen. Restliche Butter und Pesto unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vorgewärmten Tellern sofort servieren.
- 

## Porree und Möhren in Oreganosahne

- \* ca. 500 g Porree
  - \* ca. 150 g Möhren
  - \* 1 EL Butter
  - \* 2 EL frischen Oregano (getrocknet etwas weniger)
  - \* 100 ml Sahne
  - \* Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer
  - \* eventuell 100 ml Gemüsebrühe
- Porree in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze anbraten. Etwas köcheln lassen. Eventuell mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Porree dazu geben. Oregano drüber streuen, Sahne hinzu gießen, kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, noch etwas Gemüsebrühe dazu gießen.
- 

## Gebackene Apfelspalten mit Zimtcreme

- \* 4 Äpfel
  - \* 200 g Sahne
  - \* halber TL Zimt
  - \* 2 TL Honig
  - \* 150 g Speisequark
  - \* halbe Vanilleschote
  - \* 2 EL Butter
  - \* 2 EL gemahlene Haselnüsse (oder auch andere Nüsse)
- Gemahlene Nüsse mit weicher Butter und Vanille und ein bisschen Honig gut verkneten. Äpfel mit einem Ausstecher entkernen und in Scheiben schneiden. In einer feuerfesten Form verteilen. Buttermasse darüber verteilen und im Backofen zehn Minuten bei 180° backen. Sahne mit Zimt und etwas Honig steif schlagen. Den Quark vorsichtig unterziehen und mit den heißen Apfelspalten servieren.
-