

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com • momoshop.de

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo 9-12h di+do 19-21h
sa 10-13h
Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73
Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW 19 - 4. - 9. Mai 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien	270g		380g	570g	450g
Möhren, Bioland, Deutschland	200g	570g	500g	500g	500g
Mairübchen weiß, Bioland, Deutschland		1 Bund		1 Bund	1 Bund
Spargel weiß/violett, Bioland, Deutschland			450g	450g	900g

Regionale Kiste: 200g Möhren, 1 Bund Mairübchen, 450g Spargel

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500g	1620g	1670g	2000g
Apfel Red Jonaprince, Bioland, Deutschland	300g	600g	1000g	1000g	1680g
Kiwi, kbA, Italien				10x	10x
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	430g	580g	1000g	1000g	1600g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Nuss & Kern Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen,
Körnermix, Cashewkerne, Walnüsse,
Hafer, Haselnüsse, Mandeln,
Meersalz, Hefe, Sauerteig

750g
anstatt 5,19 €
3,99 €



Dinkelmuschel

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

500g
anstatt 4,69 €
3,99 €

Info Spargel

Frischen Spargel erkennen Sie an der geschlossenen Blüte und dem nicht ausgetrocknetem Strunk. Er kann ungeschält und in ein feuchtes Tuch eingeschlagen einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Zum Einfrieren wird Spargel geschält, aber nicht blanchiert. Der gefrorene Spargel wird bei der Weiterverwendung gleich in das gewürzte Kochwasser gegeben. Bleichspargel wird immer vom Kopf aus nach unten hin dicker geschält. Gegebenenfalls wird der holzige unterste Teil abgeschnitten. Bei Grünspargel wird nur das untere Drittel geschält.

Aus den Spargelresten lässt sich eine aromatische Basis für eine Suppe herstellen, 10 bis 15 Minuten gekocht... Zum Garen nimmt man nur wenig Wasser, um möglichst viele Nährstoffe und den feinen Spargelgeschmack zu erhalten. Günstig ist ein spezieller Spargeltopf. In das Kochwasser gibt man neben Salz und einen Stich Butter traditionell eine Prise Zucker.

Bleichspargel wird ca. 20 bis 25 Minuten gegart. Bei Grünspargel, der einen kräftigeren Geschmack hat, beträgt die Garzeit nur 10 bis 15 Minuten. Spargel kann auch roh verzehrt werden. Grüner Spargel schmeckt köstlich, wenn Sie in ihn in etwa 4cm lange Stücke schneiden und in der Pfanne, mit Olivenöl und Knoblauch, dünsten.

- bitte wenden -

Spargelcremesüppchen

- * 1 kg weißen Spargel
- * 900ml Gemüsebrühe
- * 400ml Sahne
- * 50g Butter
- * 30g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * frischer Schnittlauch

Spargel schälen und in Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe 15 Minuten gar köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren. Sahne dazu geben und leicht köcheln lassen. In 100 ml Wasser das Mehl einrühren und zusammen mit der Butter in die Suppe geben. Unter ständigem Umrühren köcheln lassen und ein bisschen eindicken. Würzen und mit Schnittlauchröllchen servieren.

Weitere Informationen und auch Spargelrezepte auf unserer Internetseite unter:

<https://bioladen.com/sortiment/spargel.html>

Mairübchen mit Kerbelvinaigrette

- * 1 Bund Mairübchen
- * 1 handvoll Kerbel
- * 4 EL Sonnenblumenöl
- * 3 EL Apfelsaft
- * 3 EL Weißweinessig
- * 1 TL mittelscharfer Senf
- * Meersalz, Pfeffer

Essig mit Salz, Pfeffer, Senf, Apfelsaft und Öl verrühren. Kerbel waschen, trocken schütteln, die Blätter hacken und unter das Dressing rühren.

Mairübchen putzen, gut bürsten und achteln. Salzwasser aufkochen, die Mairübchen darin ca. 2 Minuten blanchieren. Anschließend die Schnitze mit einer Schaumkelle heraus nehmen, auf eine Platte legen und noch heiß mit der Vinaigrette mischen.

Mairübchen mit Sesamkartoffeln

- * 500g Mairüben
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * etwas Butter
- * 600g mehlig kochende Kartoffeln
- * Olivenöl
- * Sesam
- * Meersalz

Die Rüben vom Grün befreien (wenn noch dran), gut bürsten und in grobe Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe weich dünsten. Gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren einige Butterflocken aufsetzen.

Für die Sesamkartoffeln:

Kleine Kartoffeln ungeschält und ungekocht gut waschen und bürsten. Halbieren und in einer Schüssel mit Olivenöl begießen und mit Salz würzen. Gut vermischen, so dass an jeder Kartoffel etwas Olivenöl ist. Auf einen flachen Teller Sesam streuen und die Kartoffeln mit der Schnittfläche eintunken. Der Sesam bleibt an der feuchten Kartoffel kleben. Auf die Schnittfläche aufs Backblech setzen. 180° ca. 20-30 Minuten.

Tipp: Mairüben können ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum Befüllen.


Das Mairüben-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Es wird zubereitet wie Spinat oder Mangold.

Bananencreme mit Kiwisoße

- * 4 reife Bananen
- * 250ml Sahne
- * 250g Naturjoghurt (von Bollheim)
- * etwas Vanille
- * 4 Kiwis
- * etwas Orangensaft
- * 1 TL Kakaopulver

Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Sahne mit etwas Vanille steif schlagen und Bananenmus und Joghurt vorsichtig unterheben. Die Kiwis schälen und mit etwas Orangensaft pürieren. Orientieren Sie sich an der Menge des Orangensaftes daran, welche Soßenkonsistenz Sie gern mögen!

Die Bananencreme auf Teller verteilen und mit der Kiwisoße begießen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben (durch ein Sieb gerieben, wird es besonders fein).

-Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: sandra@bioladen.com

Seit Montag, 27. April, gilt in Geschäften Maskenpflicht. Daran muss sich auch MOMO halten. Bitte tragen Sie bei Ihrem Einkauf bei uns ein Tuch, einen Schal oder eine Schutzmaske. Oder wir schenken Euch eine.

Kinder, die einen Feuerwehrhelm haben, können diesen auch gern anziehen ;-)

Eure Momos