

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

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

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

KW 15 - 12.-17. April 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spitzkohl, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	2 x
Paprika rot, kbA, Spanien		230 g	400 g	600 g	600 g
Zucchini, Demeter, Spanien	350 g		350 g	500 g	530 g
Salat Batavia grün/rot, kbA, Italien			1 x	1 x	2 x
Chicoree, Bioland, Deutschland	140 g				
Radieschen, Bioland, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Pak Choy, Bioland, Deutschland					

Regionale Kiste: 500 g Chicoree, 1 Bund Radieschen, 1 x Pak Choy

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			500 g	1000 g	2000 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	340 g	340 g	740 g	1000 g	1240 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien		420 g	420 g	700 g	700 g
Orangen Valencia Late, kbA, Italien	600 g		1000 g	1080 g	2000 g
Birne Conference, kba, Niederlande		500 g	580 g	1000 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Roggengrob Brot

Zutaten: 100 % Roggenschrot grob, belebtes Wasser, Buchweizen, Meersalz, Roggennatur-sauer

1000 g
5,29 €
4,39 €



Dinkel-Seele Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

1000 g
5,69 €
4,89 €

Ein Schreibtisch ist ein gefährlicher Ort, um die Welt zu betrachten.

John le Carré, britischer Schriftsteller

Salat der Woche

- * 100 g Couscous
- * 2 Paprika
- * 1 Zucchini
- * 1-2 Schalotten
- * Olivenöl, Balsamicoessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Kräuter der Provence
- * 1 Zitronenscheibe + -saft

Couscous nach Beschreibung auf dem Paket zubereiten. Paprika in kleine Würfel schneiden. Zucchini fein raspeln. Schalotten in kleine Ringe schneiden. Eine Scheibe Zitrone in klitzekleine Stücke schneiden und etwas Zitronensaft zum Gemüse geben. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Wer mag, kann noch etwas Fetakäse und/oder Oliven zufügen. Vor dem Servieren - wer hat - mit Kresse bestreuen.

Cremige Pak Choy-Suppe

- * 800 g Pak Choy
 - * 500 g Kartoffeln
 - * 1 Zwiebel
 - * 2 EL Butter
 - * 800 ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Kümmel
 - * 200 ml Sahne
- Pak Choy sehr fein schneiden. Grün und Strunk trennen. Die Kartoffeln sehr gut bürsten (oder schälen) und klein würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Geschnittenen Strunk, die Kartoffeln und die Zwiebeln darin anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Grün die letzten 5 Minuten dazu geben. Alles pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel abschmecken. Die Sahne schlagen und jeweils einen Suppenteller mit einem Klecks Sahne obenauf versehen.
-

Radieschen-Curry mit Basmatireis

- * 2 Bund Radieschen
 - * 2 Schalotten
 - * halbe Zitrone
 - * 1 Stück Ingwer (murmelgroß)
 - * 4 EL Olivenöl
 - * 2 EL Currypaste
 - * 1 TL Honig
 - * Meersalz
 - * 150 g Basmatireis
- Reis nach Anleitung zubereiten. Radieschen sehr gründlich waschen. Das Grün und die Wurzeln von den Radieschen abschneiden. Die Blätter klein zupfen, Stängel und Wurzeln fein hacken. Die Knollen vierteln. Schalotten halbieren und längs in Streifen schneiden. Ingwer in feine Scheiben und diese wiederum in Streifen schneiden. Eine große Pfanne oder Wok mit Olivenöl erhitzen. Radieschenstängel und -wurzeln, Schalotten, Ingwer und Currypaste bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden anbraten. Die Radieschen dazu geben und auch 30 Sekunden unter Rühren anbraten. 200 ml Wasser dazu gießen, den Honig und eine kräftige Prise Meersalz dazu geben und alles zugedeckt 8-10 Minuten schmoren, bis die Radieschen bissfest sind. Die Zitrone in vier Spalten schneiden, das Radieschengrün unter das Curry mischen, alles auf Schälchen verteilen und mit den Zitronenspalten und Basmatireis servieren.
-

Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

- * 500 g Zucchini
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 150 g Sahne
 - * 150 g Naturjoghurt
 - * 1 EL frisches Bärlauchpesto
- Vielleicht haben Sie frischen Bärlauch zu Hause? Wenn nicht, schmeckt auch das fertige Bärlauchpesto! Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch fein würfeln. Alles mit Olivenöl begießen und etwas Salz bestreuen. Kurz ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200° ca. 20 Minuten backen. Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken. Die Zucchini mit der Bärlauchcreme servieren. Dazu passt Baguettebrot und/oder Pellkartoffeln.
-

Spitzkohl mit Äpfeln und Zwiebeln

- * 1 Spitzkohl
 - * 250 g Zwiebeln
 - * 250 g Äpfel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 4-5 EL Olivenöl
 - * Meersalz, Salbei
 - * Gemüsebrühe
 - * 2-3 EL Sonnenblumenkerne
 - * 1 EL Zitronensaft
- Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und Spitzkohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart die Sonnenblumenkerne oder den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen Pellkartoffeln, Naturreis oder Nudeln.
-

Kinder in die Küche Bananencreme mit Kiwisoße

- * 4 reife Bananen
 - * 250 ml Sahne
 - * 250 g Naturjoghurt
 - * etwas Vanille
 - * 4 Kiwis
 - * etwas Orangensaft
 - * 1 TL Kakaopulver
- Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Sahne mit etwas Vanille steif schlagen und Bananenmus und Joghurt vorsichtig unterheben. Die Kiwis schälen und mit etwas Orangensaft pürieren. Orientiere Dich an der Menge des Orangensaftes, welche Soßenkonsistenz Du gern möchtest! Die Bananencreme auf Teller verteilen und mit der Kiwisoße begießen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben (durch ein Sieb gerieben, wird das Pulver besonders fein). Guten Appetit!
-