

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013 Kontrollstelle  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Lieferdienst  
mo+sa 9-13      0228 54 90 70 -  
di+do 19-21Uhr

Momo-Büro      46 27 65  
Momo-Theke      54 90 73

Metzger Huth      47 83 39  
Bistro Odeon      9737 9503

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

## KW 28 | 06.-11.Juni 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat Rot/Grün, Demeter, regional				1 Stk	2 Stk
Fenchel, Bioland, Deutschland	0,2 Kg	0,3 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	0,7 Kg
Mini Gurke, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk
Petersilie Glatt, Demeter, regional			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Zucchini, Demeter, regional			0,28 Kg	0,64 Kg	0,85 Kg
Paprika Rot, kbA, Spanien	0,21 Kg	0,3 Kg	0,63 Kg	0,84 Kg	0,84 Kg

**Regionale Kiste:** Salat, Fenchel, Mini Gurken, Petersilie, Zucchini

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			1 Kg	1,5 Kg	2 Kg
Pfirsiche flach, Demeter, Spanien	0,2 Kg	0,2 Kg	0,4 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Pflaumen Gelb, kbA, Italien	0,33 Kg	0,45 Kg	0,44 Kg	0,7 Kg	1 Kg
Saftorangen Valencia Late, kbA, Spanien		0,5 Kg	1 Kg	1,25 Kg	1,6 Kg

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

### Brote der Woche:



#### Dinkel AztekenGold

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Dinkelsauer

500g  
anstatt 3,99 €  
**3,45 €**



#### Wurzel Olive

Info: MITTWOCHS NICHT LIEFERBAR

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Oliven, Italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300g  
anstatt 3,29 €  
**2,89 €**

#### Fenchel-Orangen-Salat

- \* 500 g Fenchel
- \* 2 Orangen
- \* 1 Glas Orangensaft, frisch gepresst
- \* Olivenöl
- \* Salz & Pfeffer

Den Fenchel in Scheiben oder Streifen schneiden, das Grün entfernen & aufheben. Den Fenchel in Olivenöl anbraten & bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 - 15 Minuten bissfest garen.

Währenddessen die Orangen schälen, dabei das Weiße komplett entfernen & die Orangen in dünne Scheiben schneiden. Den Saft auffangen & zu dem Glas Orangensaft geben, von einer Orange Zesten (dünne Schalenstreifen) abziehen.

Den Fenchel aus der Pfanne nehmen. Die Orangen im Öl kurz braten, herausnehmen & zum Fenchel geben. Die Pfanne mit dem Orangensaft ablöschen, die Zesten zugeben & etwas einreduzieren lassen.

Das Fenchelgrün zugeben. Mit Pfeffer & Salz würzen. Über den Salat geben & vorsichtig mischen oder alles schichtweise anordnen.

## Fenchelsuppe

- \* 2 Fenchelknollen (ca. 700 g), geputzt, gewaschen, in dünne Scheiben geschnitten
- \* 1 Zwiebel, gewürfelt
- \* 100 g Räuchertofu, gewürfelt
- \* 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- \* 250 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 l Gemüsebrühe
- \* Tomatenmark nach Geschmack
- \* Salz, Pfeffer

Olivenöl im Topf erhitzen & Zwiebeln darin glasig dünsten. Fenchel & Petersilie dazugeben & kurz mitdünsten. Tomatenmark in Gemüsebrühe geben & gemeinsam in den Topf gießen. Räuchertofu & Kichererbsen hinzufügen & ca. 30 Min. sanft köcheln lassen. Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken & kurz vor dem Servieren mit zartem Fenchelgrün bestreuen.

---

Ex-Fenchel-Muffel-Kunden-Stimme (über 10 Jahre her- aber das tut nichts zur Sache)

>>

Seitdem wir jede Woche eine grüne Überraschungskiste von Euch bekommen, hat unser vegetarischer Speiseplan enorm an Vielfalt dazugewonnen; denn als Gewohnheitstier neigt man ja doch eher dazu, das zu kaufen, was man schon kennt. Nicht so mit Eurem Abo, dank dessen nun ganz neue Geschmackseindrücke dazugekommen sind.

Noch vor wenigen Wochen hätte auch ich mich z.B. im Gedanken an Fenchel geschüttelt und ihn ohne zu Zögern auf Platz 1 Eurer Hitliste der unbeliebtesten Gemüsesorten gewählt.

Dies hat sich jedoch vor wenigen Wochen schlagartig geändert, als mich 2 Fenchelknollen aus der Momo-Kiste anlachten. Fenchelhirse mit Tomaten und Rosmarin ... mmmh, ein Hochgenuß!

Seitdem wird unser Kochbuch immer häufiger an Seiten aufgeschlagen, die auch jetzt nach Jahren noch wie neu aussahen ;-)  
... .. <<

## Zucchini cremesuppe

- \* 2 Zwiebeln, halbiert & in Scheiben geschnitten
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 6 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- \* 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- \* 1 Gemüsebrühwürfel
- \* Pfeffer & Salz
- \* 1 Prise Curry
- \* 1/2 Bund Petersilie, gehackt

Die Zwiebeln in dem heißen Öl andünsten, das Gemüse dazugeben & so viel Wasser angießen, dass das Gemüse gut bedeckt ist. Alle Gewürze bis auf die Petersilie unterrühren. Wenn die Karotten gar sind, die feingehackte Petersilie zufügen & die Suppe pürieren.

---

## Gurken-Salat mit Paprika & Pfirsich

- \* 3-4 Mini Gurken
- \* 1 Pfirsich
- \* 1 Paprikaschote
- \* 4 EL Sonnenblumenkerne, geröstet

### Dressing:

- \* 4 EL Essig
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 EL Schnittlauch, frisch, gehackt
- \* n. B. Salz & Pfeffer

Die Gurken waschen & in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Pfirsich waschen, halbieren, entkernen & würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen & würfeln.

Die Gurken fächerartig auf Teller oder Platten geben. Paprikaschoten mit dem Pfirsich, den Sonnenblumenkernen & den Kernen mischen & jeweils in die Mitte geben. Das Dressing verrühren & überall verteilen.

---

## Orangen Mojo

- \* 1 Knolle Knoblauch
- \* 1/2 Paprikaschote
- \* 1/2 TL Salz
- \* 1/2 TL Kümmel / Kreuzkümmel
- \* 1 TL Pfeffer, grüner oder schwarzer
- \* 2 Orangen, den Saft davon
- \* 1 Prise Petersilie

Den Knoblauch schälen & grob hacken (vielleicht erst mal mit 5 - 6 Zehen beginnen). Die Paprikaschote klein würfeln. Die Petersilie grob hacken.

Alles mit dem Stabmixer pürieren.

Den Orangensaft (auch mit etwas Fruchtfleisch) unter ständigem Rühren hinzugeben.