

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 09 - 01.-06. März 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren Purpurne Paula, Demeter, Deutschland					
Knollensellerie, Bioland, Deutschland	280 g			300 g	250 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland					1 x
Kohlrabi, Demeter, Italien		250 g	250 g	250 g	250 g
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien	1 x	1 x	2 x	2 x	3 x
Kürbis Butternut, Demeter, Italien		440 g	400 g	1000 g	1000 g
			1500 g	1800 g	1800 g

Regionale Kiste: 400 g Steinchampignons, 380 g Möhren Purpurne Paula, 1 x Knollensellerie, 250 g Pastinaken

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g	1500 g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	440 g	470 g	750 g	1000 g	1500 g
Kiwi Hayward, kbA, Italien		210 g	350 g	700 g	700 g
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien	400 g	1000 g	1000 g	1200 g	1500 g
Birne Conference, kbA, Niederlande			400 g	1000 g	1430 g

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

Brote der Woche:



Doppelkorn (alkoholfrei ;-)

Zutaten: belebtes Wasser, Schilffroggen, Roggen, Hafer, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
5,29 €
4,39 €



Rübligruß Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-roggensauerteig, Roggenvollkornmehl, frische Möhren, gehackte Haselnüsse, Salz, Hefe, Mohn und Sesam

500 g
3,99 €
3,59 €

Nudelsalat mit Champignons

Nudelwasser kocht über? Einen Holzlöffel über den Topf legen. Das Holz des Löffels sorgt dafür, dass die Oberfläche des Schaums unterbrochen wird.

- * 250 g Farfalle Nudeln
- * 200 g Champignons
- * 1 Zwiebel
- * 2 Möhren
- * 2 EL Olivenöl
- * 75 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Balsamico Essig
- * 150 g Mozzarella
- * Pesto nach Wahl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Nudeln in Salzwasser bissfest nach Beschreibung garen. Champignons säubern und vierteln. Zwiebel fein würfeln. Möhren stifteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Champignons, dann die Zwiebeln und Möhren zugeben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen, 2 Minuten köcheln und danach in einer Schüssel abkühlen lassen.

Mozzarella würfeln und mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen. Wer grünen Salat zu Hause hat, kann diesen Nudelsalat auf einem Salatbett anrichten.

Kohlrabisuppe mit Getreidebällchen (für zwei Personen)

- * 1 Zwiebel
- * 2 Kohlrabi
- * 4 Kartoffeln (vom Vortag geht auch)
- * Olivenöl
- * 2 Tassen Gemüsebrühe
- * etwas Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, geriebener Muskat (bei MOMO gibt es Muskat einzeln zu kaufen. Das Aroma ist frisch gerieben besser.)
- * etwas Petersilie

Getreidebällchen:

- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Butter
- * 75 g Weizenvollkornmehl fein gemahlen

Kohlrabi schälen und klein schneiden. In dem Olivenöl die Zwiebeln glasig dünsten, Kohlrabi dazu geben. Kartoffel entweder jetzt in Streifen schneiden und dazugeben oder, wenn es die vom Vortag sind, später vor dem Pürieren zufügen. Mit etwas Gemüsebrühe auffüllen. Im geschlossenen Topf dünsten. Mit Sahne ergänzen, pürieren und abschmecken.

Für die Bällchen:

Gemüsebrühe mit der Butter aufkochen, von der Kochstelle nehmen und das frisch gemahlene Mehl auf einmal in die Flüssigkeit geben. Dann alles rasch mit einem Holzlöffel zusammenrühren, bis die Masse sich als Kloß geformt hat. Bevor die Suppe serviert wird, von dem Kloß kleine Bällchen formen und diese in die Suppe legen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pastinaken-Kresse-Suppe

- * 500 g Pastinaken
- * 2 Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 2 EL Butter
- * Meersalz, Mühlenspeck, Muskat
- * 1 Päckchen Kresse, wer hat
- * 1 Becher Sahne

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Pastinake und Kartoffel (gebürstet und ungeschält) in kleine Würfel schneiden und alles zusammen mit Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Kresse sowie die Butter mit der Suppe pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken (wer hat, Muskatnuss frisch reiben) und auf Tellern portionieren. Sahne steif schlagen und jeweils einen Klecks zur Suppe geben und mit der restlichen Kresse garnieren.

Pastinaken-Hirse-Auflauf

- * 400 g Pastinaken
- * 300 g Möhren
- * 200 g Hirse
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * etwas Olivenöl
- * 3 Zwiebeln
- * 250 g Speisequark 40 %
- * 3 S-Eier
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat
- * 100 g geriebener Parmesan
- * etwas gehackte Petersilie

Die Hirse abspülen, abtropfen lassen und in etwas Öl andünsten. Die Gemüsebrühe hinzufügen, das Ganze aufkochen lassen und im geschlossenen Topf bei geringster Hitze ca. 15 Minuten garen. Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zwiebeln würfeln. Die Pastinaken und Möhren mit einer Gemüsebürste gründlich waschen und grob raspeln. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten, das zerkleinerte Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Den Quark mit den Eiern und den Gewürzen verrühren. Diese Creme unter die Hirse rühren und gut abschmecken. Eine flache Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Hirsemasse und das Gemüse abwechselnd einschichten. Die letzte Schicht mit Parmesan bestreuen und das Ganze ca. 20 Minuten im Ofen überbacken. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Kinder in die Küche Kiwicreme mit Schokofäden

- * 3 Kiwis
- * 200 ml Schlagsahne
- * 1 Msp Vanille
- * 250 g Speisequark
- * 50 g Zartbitterschokolade

Die Sahne mit Vanille schlägst Du mit einem Küchenmixer steif (wenn Du den Sahnetopf umdrehst, fällt die Sahne nicht raus - vielleicht fragst Du erst Deine Eltern, ob Du den Sahnetest jetzt machen kannst). Klein geschnittene Kiwi mit dem Quark mit dem Zauberstab pürieren und dann unter die Sahne heben. In kleine Schalen portionieren. Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in einer kleinen Schale in einem Topf mit heißem Wasser erwärmen. Wenn die Schokolade geschmolzen ist, mit einem Teelöffel Schokofäden auf die Kiwicreme tropfen. Falls das zu viel Aufwand sein sollte, kannst Du auch die Schokolade einfach am Stück raspeln und die Raspel dann auf die Kiwicreme streuen.