

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 10 - 08.-13. März 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chicoree, Bioland, Deutschland				250 g	440 g
Möhren, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	500 g
Topinambur, Bioland, Deutschland			340 g	600 g	600 g
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland			520 g	520 g	520 g
Brokkoli, kbA, Italien		460 g	500 g	700 g	1000 g
Fenchel, kbA, Italien	350 g	350 g	400 g	600 g	600 g
Aubergine, kbA, Spanien	300 g	400 g	400 g	400 g	800 g

Regionale Kiste: 440 g Chicoree, 500 g Möhren, 600 g Topinambur, 520 g Gelbe Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	750 g	1000 g	1000 g	1780 g
Apfel Red Prince, Bioland, Deutschland			500 g	830 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	410 g	500 g	500 g	820 g	1000 g
Blutorangen Moro, Demeter, Italien		500 g	500 g	1000 g	1450 g
Mandarinen Nadorcott, kbA, Marokko			600 g	840 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

750 g
4,69 €
3,99 €



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 €

Fruchtiger Chicorée Salat

- * 4 Chicorée
- * 4 Blutorangen
- * 2-3 Spritzer Zitronensaft
- * 1 Becher Schmand
- * 1 EL Curry
- * 1 EL Tomatenmark
- * 1 EL Honig
- * Kräutersalz

Chicorée halbieren und die Blätter quer in Streifen schneiden (wer den bitteren Geschmack nicht so gern mag, kann den Stiel herauslösen). Drei Blutorangen schälen, zerteilen und halbieren. Den Saft der vierten Orange mit den restlichen Zutaten zu einer Soße verrühren. Soße, Chicorée und Orangenstücke gut miteinander vermischen und etwas ziehen lassen.

Brokkolisüppchen

- * 400 g Brokkoli
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Haselnussblättchen
- * 80 g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

Brokkoligemüse mit Kartoffeln

- * 600 g Kartoffeln
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 800 g Brokkoli
- * 2 EL Butter
- * 40 g fein gemahltes Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne
- * 1 Msp Muskat
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Msp abgeriebene Zitronenschale

Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen und abpellen. Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse ca. 7 Minuten in der Gemüsebrühe garen und diese Brühe aufheben. Das Gemüse warm stellen. Butter in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Ständig leicht rührend das Mehl einstreuen und 5 Minuten auf kleiner Flamme rühren, ohne dass die Mischung bräunt. Sahne und Gemüsebrühe mit Muskat, Meersalz und Pfeffer, sowie Zitronenschale zu der Masse geben und unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen. Kurz köcheln lassen, dabei weiter rühren und abschmecken. Gemüse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße großzügig übergießen.

Fenchelmöhre auf Kartoffelpüree

- * 1,5 kg Kartoffeln
- * 300 g Fenchel
- * 3-5 Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 250 ml Sahne
- * Muskat, Kräutersalz, Gemüsebrühe

Kartoffeln kochen, pellen und mit der Sahne zu Püree verarbeiten. Mit Muskat abschmecken. Fenchel und Möhre zu mundgerechten Stücken schneiden. Zwiebeln andünsten, Möhren und ca. 5 Min. später Fenchel dazu, 1-2 TL Gemüsebrühe und Wasser zugeben, ca. 20 min. köcheln lassen. Mit Kräutersalz würzen.

Fenchel-Farfalle

- * 700g Fenchel
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 100ml Weißwein
- * 2 Tomaten aus dem Glas
- * 400g Farfalle
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Nudeln wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten. Fenchel putzen, das zarte Grün bei Seite legen, Fenchelstrunk keilförmig heraus schneiden und Knolle in halbe Zentimeter dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Fenchel dazu geben und mit dünsten. Knoblauch dazu pressen. Gemüsebrühe und Weißwein zugeben und zusammen weitere 5 Minuten köcheln lassen. Tomaten in Stücke schneiden und vorsichtig unter den Fenchel heben und weitere 5 Minuten gar ziehen lassen. Fenchelgrün hacken und unter den Fenchel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Kinder in die Küche Orangen-Bananen-Salat

- * 4 Blutorangen
- * 4 Bananen
- * 4 EL Sultaninen
- * 1 EL Akazienhonig
- * 2 EL Zitronensaft

Bitte nimm Dir eine große Schüssel und verrühre darin den Zitronensaft mit dem Honig. Die Orangen schälen, in Spalten teilen und diese in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auch in die Schüssel geben. Nun fehlen nur noch die Sultaninen. Alles vorsichtig vermengen und kaltstellen. Vor dem Servieren sollte der Obstsalat mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank gewesen sein. Guten Appetit!