

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 12 - 22.-27. März 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Rucola, Bioland, regional					150 g
Möhren, Bioland, Deutschland	380 g	330 g	500 g	500 g	1000 g
Pastinaken samenfest, Demeter, Deutschland			250 g	570 g	580 g
Kohlrabi, Naturland, Italien	1 x	1 x	3 x	3 x	4 x
Strauchtomaten, Demeter, Spanien		450 g	450 g	1000 g	630 g

Regionale Kiste: 150 g Rucola, 1000 g Möhren, 580 g Pastinaken

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	850 g	1000 g	1000 g	2000 g
Apfel Gala, Demeter, regional		500 g	500 g	1000 g	1420 g
Saftorangen Wash. Navel, Naturland, Italien	810 g	1000 g	1000 g	1500 g	2000 g
Mandarinen, kbA, Marokko			500 g	1000 g	1000 g
Birnen Conference, kbA, Niederlande			660 g	770 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume

Zutaten: 100% Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
5,29 €
4,40 €



Rübligruß Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

500 g
3,99 €
3,59 €

„Die Gesundheit geht durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ Pfarrer Kneipp

Salat der Woche

- * 3 Kohlrabi
- * handvoll Rucola
- * ca. 50 ml Sahne, Kräuternessig
- * 3 EL Bärlauchpesto (BioVerde, Kühltheke z.B.)
- * Meersalz, Pfeffer
- * 2 handvoll Sonnenblumenkerne

Kohlrabi ganz fein raspeln. Mit den Zutaten für die Soße vermischen und gut ziehen lassen. Die Sonnenblumenkerne können Sie so zum Salat geben oder trocken in der Pfanne rösten. Beides schmeckt gut.

Den gewachsenen Rucola auf den fertigen Salat streuen und servieren.

Apfel-Zwiebel-Brotaufstrich

- * 100 g Butter
- * 1 kleiner Apfel
- * 1 rote Zwiebel
- * 10 Haselnüsse
- * 20 g Butter
- * halber TL scharfer Senf
- * 1 Msp Meersalz
- * 1 TL Paprika süß

Die Butter mit dem Mixer schaumig schlagen. Apfel und Zwiebel klein schneiden und in 20g Butter dünsten. Danach mit den fein gemahlenden Haselnüssen pürieren. Etwas abkühlen lassen. Mit der Butter vermischen und würzig abschmecken. In kleine Gläschen abfüllen. Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar (schmeckt aber so lecker, dass es vorher sowieso aufgegessen ist!).

Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Kartoffelkruste

- * 1-2 Kohlrabi
- * 400 g Möhren
- * 750 g Kartoffeln
- * 125 ml Vollmilch
- * Sesam, geröstet
- * 125 ml Sahne
- * 100 g geriebenen Bergkäse
- * 1 Knoblauchzehe, gehackt
- * etwas Petersilie und Dill
- * Meersalz, Muskat

Kartoffeln gut bürsten, nicht schälen, vierteln und in etwas Salzwasser kochen. Kohlrabi in gleichmäßige Stifte schneiden. Möhren mit einer Gemüsebürste waschen und ebenfalls in Stifte schneiden. Kohlrabi und Möhren in etwas Butter knackig andünsten und mit Dill und Gewürzen abschmecken. Mit Sahne aufgießen und ziehen lassen. Die fertig gegarten Kartoffeln zerstampfen und mit etwas Butter, Muskat, Petersilie und der Milch zu Püree schlagen. In einer gebutterten Auflaufform erst das Gemüse, dann den Sesam und zum Schluss das Püree schichten. Mit Käse bestreuen und ca. 15 Min. bei 200°C überbacken.

Kohlrabi in Sesampanade mit Quark

- * 2-3 Kohlrabi
- * 2 Paprikaschoten
- * 1 Ei
- * 375 g Speisequark 40 %
- * 50 ml Sahne
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1-2 EL frischer Zitronensaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 50 g Sesam

Kohlrabi in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser bissfest garen und abkühlen lassen. Paprikaschoten fein würfeln. Den Quark mit Sahne und Zitronensaft glatt rühren, die gepresste Knoblauchzehe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikawürfel unterheben. Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kohlrabischeiben erst im Ei, dann im Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben von beiden Seiten goldbraun braten. Kohlrabi mit dem Quark anrichten. Dazu passen gut Pellkartoffeln.

Pastinaken-Tomatenauflauf

- * 800g Pastinaken
- * 250g Tomaten
- * 1 Stange Porree
- * 1 Ei
- * 3 EL Schmand
- * Olivenöl
- * Rosmarin
- * 100g Parmesan

Backofen auf 180° vorheizen. Pastinaken gut waschen und bürsten und in kleine Würfel schneiden. Lauch säubern und in feine Ringe schneiden. Beides in etwas Salzwasser 10 Minuten leicht köcheln. Zusammen mit einem Ei, Schmand, Salz und Pfeffer mit dem Zauberstab pürieren. Eine Form einfetten. Das Gemüsepüree darin verteilen, mit Rosmarin bestreuen, mit in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Ungefähr 30 Minuten backen. Dazu passen Pellkartoffeln, Hirse oder Reis.

Apfel-Orangentarte

- * 2 Äpfel
- * 3 Orangen
- * 100 g Butter
- * 250 g ausgesiebttes Mehl
- * Prise Meersalz & Zucker
- * 1 Ei
- * 1 EL Gelierzucker

Mehl und je eine Prise Salz und Zucker mit zimmerwarmen Butterwürfeln von Hand verkneten, dann ein mit 2 EL Wasser verrührtes Eigelb einarbeiten. Teig in einer eingefetteten Springform auslegen, den Rand 2cm hochziehen und mit einer Gabel viele Löcher in den Boden stechen. Im auf 170° vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Äpfel klein schneiden. Mit zwei filetierten und einer gepressten Orange, sowie Gelierzucker kurz aufkochen. Abkühlen lassen, auf dem Tarteboden verteilen und lauwarm genießen.