

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



[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

**KW 11 - 14. - 19.03.2022**

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Porree, Bioland, Deutschland				600 g	600 g
Feldsalat, Bioland, Deutschland					200 g
Champignons, Bioland, Deutschland			300 g	400 g	300 g
Brokkoli, kbA, Italien	400 g	500 g	600 g	800 g	
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien		400 g	400 g	400 g	
Zucchini, kbA, Spanien	320 g	530 g	650 g	650 g	
Fenchel, kbA, Italien	350 g	350 g	550 g	550 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	750 g	1000 g	1000 g	1500 g
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	570 g	850 g	920 g	1350 g
Saftorangen Lane Late, Demeter, Spanien	600 g	1000 g	1200 g	2000 g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland		470 g	550 g	650 g
Erdbeeren, kbA, Italien			250 g	250 g

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

**Brote der Woche:**



### Nuss & Kern

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000 g  
5,49 €  
**4,59 €**



### Rübligruß Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe und Sauerteig

500 g  
4,29 €  
**3,79 €**

### Nudelsalat mit Champignons

- \* 250 g z.B. Farfalle Nudeln
- \* 200-300 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.

## Champignon-Butter

- \* 1 Zwiebel
- \* 200 g Champignons
- \* etwas Olivenöl
- \* 2 EL gehackte Petersilie
- \* 1-2 TL Gemüsebrühe
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 200 g Butter
- \* Meersalz und frischer Pfeffer

Die Champignons mit einer Pilzbürste trocken abbürsten und klein schneiden. Die Zwiebel klein gehackt in Öl dünsten. Die Champignons dazu geben und kurz mitdünsten (zu Beginn den Deckel auf die Pfanne geben). Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Gemüsemischung fein pürieren und etwas erkalten lassen. Die Butter mit dem Mixer ca. 5 Minuten schaumig rühren und nach und nach das Zwiebel-Pilzpüree, die Petersilie, die zerdrückte Knoblauchzehe und die Gemüsebrühe darunter rühren. Kaltstellen und mit etwas Petersilie garniert servieren.

Schmeckt gut zu Salat und Baguette Brot.

---

## Brokkolisuppe

- \* 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.

---

## Brokkoli-Minestrone

- \* 600 g Brokkoli
- \* 200 g Möhren
- \* 100 g Tomaten oder Spitzpaprika
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 200 g Passata
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 1,5 l Gemüsebrühe
- \* 3 EL rote Linsen
- \* 100 g Nudeln
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer Thymian, Paprika
- \* 1 EL Petersilie
- \* 2 EL geriebenen Parmesan
- \* eventuell Schmand

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen. Rote Linsen und Petersilie zugeben und zum Köcheln bringen. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk klein würfeln oder grob raspeln. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten vierteln (bzw. Spitzpaprika grob würfeln).

Die Möhren zuerst in die Suppe geben, nach 10 Minuten Brokkoli, Tomate/Paprika und Nudeln hinzufügen und in weiteren 10 Minuten fertig garen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in Teller füllen und mit Parmesan bestreut servieren. Wer möchte, kann noch einen Klecks Schmand zur Suppe geben.

---

## Apfel-Nuss-Auflauf

- \* 400 g Äpfel
- \* 4 EL gemahlene Nüsse
- \* 4 Eigelb, 4 Eiweiß
- \* 2 EL Hafervollkornschrot
- \* halber TL Zimt
- \* Saft von 1 Zitrone
- \* 4 EL Honig
- \* Butter zum Ausfetten

Äpfel grob raspeln. Mit Nüssen, Eigelb, Hafer, Zimt und Zitronensaft verrühren und ein bisschen quellen lassen. Backofen auf 175° vorheizen. Eiweiß sehr steif schlagen, zum Schluss Honig dazu geben und unter die Apfelmasse heben. In eine gefettete Auflaufform füllen und 15-20 Minuten backen.

Wer mag: 200 ml Sahne steif schlagen und zum Auflauf servieren.