

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 13 - 27. März - 02. April 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Bunter Schnittsalat, Bioland, regional				150 g	150 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland					1 x
Schalotten, Bioland, Deutschland		450 g	450 g	450 g	150 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	250 g	400 g	550 g	550 g	280 g
Kohlrabi, Demeter, Frankreich	1 x	1 x	2 x	3 x	
Tomaten Roma, Demeter, Spanien	320 g	500 g	910 g	750 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		740 g	1000 g	1500 g
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland		770 g	1000 g	1000 g
Walnüsse, Demeter, Frankreich	170 g		320 g	540 g
Datteln am Zweig, kbA, Tunesien	170 g	340 g	340 g	500 g
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien	540 g	1000 g	1000 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Powermax

Zutaten: 70 % Weizen, belebtes Wasser, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment

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 €

Jubiläum am Dienstag, den 29. März 2022

Die vergangenen zwei Jahre haben wir uns zurück gehalten was das Feiern unserer Jahrestage angeht. Da hatten wir keine Zeit für zusätzlichen Spökes. Die Situation hat sich nun gelockert und darum bedanken wir uns am Dienstag bei Euch für 39 Jahre Momo in Beuel, davon fast 17 Jahre hier in der Hans-Böckler-Straße.

Wir machen es einfach: 10% Rabatt auf alles*

* Nicht in der Metzgerei, nicht im Bistro, auch nicht für Pfand, außer Tiernahrung (Scherz!) und bei manchen Sonderpreisen könnte's auch zu knapp werden. Für den Lieferdienst geht das so auch nicht, aber dazu lassen wir uns noch was Spezielles einfallen, achtet auf eine baldige Beilage in Eurer Kiste.

- bitte wenden -

Pikante Walnuss-Snacks

- * 100 g Walnüsse fein gemahlen
- * 6-8 fein gehackte Knoblauchzehen
- * $\frac{1}{2}$ TL Kräutersalz
- * 3 EL Olivenöl
- * Saft von einer $\frac{1}{2}$ Zitrone

Alle Zutaten zu einer Paste verkneten. Je 1 EL dieser Paste in Salatblätter wickeln und/oder z.B. etwas davon auf Zucchini-scheiben oder in Chicoreeblätter streichen. Alles auf einem Teller schön anrichten. Eignet sich als Vorspeise oder auch für ein Picknick.
Rezept aus: Fantastisch frisch! vom EMU-Verlag

Bunter Schnittsalat mit Datteln

- * 200 g Salat
- * 2 Orangen
- * 125 g Datteln
- * 50 g gehackte Walnüsse
- * 2 EL Zitronen- und Orangensaft
- * 2 Teelöffelspitzen Zimt
- * 4 EL Walnussöl oder anderes Öl

Salat putzen und auf Teller verteilen. Orangen schälen und klein schneiden. Datteln entkernen und in Streifen schneiden. Alles auf dem Salat verteilen.
Zitronen- und Orangensaft mit Zimt und Öl verquirlen und über den Salat gießen. Zum Schluss mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Gebratene Schalotten

- * 400 g Schalotten
- * 3 EL Butter
- * etwas Meersalz

Schalotten schälen und in der heißen Butter anbraten. Mit etwas Salz würzen.
Als Beilage zu Salat, Hauptgericht oder herzhaftem Nachtisch.

Pastinaken-„Pommes“

- * 500 g Pastinaken
- * Meersalz, Pfeffer
- * Curry oder Paprika
- * Olivenöl zum Braten

Pastinaken gut bürsten und in dicke Stifte schneiden. In der Pfanne von allen Seiten anbraten und danach würzen.
Weitere Pastinaken-Rezepte unter: [Momos Pastinaken-Seite, Tipps und Rezepte \(bioladen.com\)](#)

Pastinaken-Hirse-Pfanne (für 2 Personen)

- * 300 g Pastinaken (auch 150g Pasti und 150 g Möhren möglich!)
- * 1 Zwiebel
- * 100 g Hirse
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer, Kräutersalz
- * etwas Schnittlauch
- * 150 g Speisequark
- * 2 Eier
- * Parmesan oder anderer fein geriebener Käse

Hirse abspülen, in etwas Öl andünsten, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Bei geringer Wärmezufuhr 10-15 Minuten leicht köcheln lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen.
Zwiebel würfeln, Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel in Öl andünsten, Pastinaken dazu geben und bissfest dünsten. Mit den Gewürzen und klein geschnittenem Schnittlauch abschmecken, etwas abkühlen lassen. Hirse mit Quark und Eiern vermischen, unter das Gemüse ziehen und nochmals abschmecken.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Gemüse-Hirse-Masse darin stocken lassen und mit Käse bestreuen.

Kinder in die Küche

Nudelsuppe (für 2 Personen)

- * 1 große Tasse fein geschnittenes Gemüse (z.B. Möhren, Kartoffeln, Pastinaken, TK-Erbsen)
- * 2 TL Gemüsebrühe
- * 500 ml Wasser
- * 50 g Vollkornsuppennudeln
- * Olivenöl
- * 1 Stängel Bundzwiebel

Nimm einen kleinen Topf zur Hand und bring das Wasser zum köcheln. Nun gib die zwei TL Gemüsebrühe dazu. Das fein geschnittene Gemüse kommt auch in den Topf und lässt Du 8 Minuten köcheln (am besten stellst Du dir einen Wecker). Dann gibst Du die Nudeln dazu und lässt die Suppe weitere 5 Minuten köcheln. Jetzt kannst Du den Stängel Bundzwiebel (oder Schnittlauch) mit einer Küchenschere in kleine Röllchen schneiden. Die fertige Suppe verteilst Du auf zwei Teller und gibst jeweils etwas Olivenöl dazu. Mit dem geschnittenen Bundzwiebelstängel bestreut servieren.

