

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](mailto:info@bioladen.com)

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

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 14 - 04. April - 10. April 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Eichblatt grün, Bioland, regional				1 x	1 x
Porree, Bioland, Deutschland	360 g	390 g	400 g	570 g	570 g
Möhren, Bioland, Deutschland	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Pak Choy, Bioland, regional			1 x	1 x	1 x
Aubergine Graffiti, kbA, Spanien	450 g	450 g	450 g	710 g	
Stangenbohnen, kbA, Spanien		500 g	700 g	700 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	1000 g	1170 g	2000 g
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	500 g	500 g	1000 g	1300 g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	800 g	1000 g	1000 g	1600 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien		250 g	500 g	650 g
Mandarinen Nadorcott, kbA, Marokko		560 g	1000 g	1000 g

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

#### Brote der Woche:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne,  
Meersalz, Roggennatursauerteig

1000 g  
5,49 €  
**4,69 €**



#### Dinkel-Seele Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Dinkelvollkornschröt, Dinkel-  
vollkornflocken, gekochte Dinkelkörner,  
Meersalz, Sauerteig

1000 g  
5,79 €  
**5,19 €**

#### Schulobst-Bewerbungsfrist bis 17. April

Schulen, die Früchte für die Fröchtchen haben möchten, bewerben sich bei [schulobst-milch.nrw.de](http://schulobst-milch.nrw.de)

#### Lieferungen zu Ostern, KW 15 + 16

In den Osterferien liefern wir alle Tage, allerdings werden, in der Karwoche, einige Liefertage nach VORNE verschoben, so dass sich die Bestell-Fristen VERKÜRZEN.

Folgende Touren werden 1 Tag früher ausgeliefert:

111, 112, 113, 114 | 208, 209, 210, 212, 214, 215, 216 | 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417 | 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 531, 532



Die Freitags-Abholer werden am Donnerstag gepackt.

Die BESTELLFRISTEN:

-> Liefertag Montag statt Dienstag bis FREITAG 08.04. 15 Uhr  
-> Liefertag Dienstag statt Mittwoch bis FREITAG 08.04. 15 Uhr  
-> Liefertag Mittwoch statt Donnerstag bis SAMSTAG 09.04. 15 Uhr  
-> Liefertag Donnerstag statt Freitag bis MONTAG 11.04. 15 Uhr

In der Woche mit Ostermontag liefern wir alle Tage normal, außer was üblicherweise montags passiert erst am Dienstag und jeden Tag wird es zu unüblichen Uhrzeiten kommen können.

bitte wenden ->

In Vorbereitung auf die  sterzeit: So machen Sie Ihr  stergras selbst!



Weizen über Nacht einweichen und morgens das Wasser abgießen. In ein Tongefäß Erde füllen, die Weizenkörner darüber streuen und mit ein bisschen Erde abdecken und etwas gießen. An den ersten 2-3 Tagen mit Folie abdecken - fertig!

#### Porreesuppe

- \* 2 Porreestangen
- \* 3 Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* Olivenöl
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* 50 g Cashewkerne
- \* 1-2 EL frischen Zitronensaft
- \* Meersalz, Muskatnuss gerieben, Mühlenpfeffer
- \* etwas Kresse zur Deko

Cashewkerne in 150 ml Wasser ca. 20 Minuten einweichen und dann mit dem Zauberstab pürieren. Lauchstange in dünne Ringe schneiden. Das Grün soweit möglich ebenfalls verwenden. Kartoffeln gut bürsten und würfeln. Zwiebeln fein hacken. Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, dann Porree und Kartoffeln dazu geben und 15 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft, Gewürze und Nussmilch dazu geben und pürieren.

Auf Tellern anrichten und mit etwas Kresse dekorieren.

#### Auberginen mit Joghurtsoße und Hirse

- \* ca. 700 g Auberginen
- \* 2-3 Knoblauchzehen
- \* Olivenöl
- \* 250 g Hirse
- \* 1 TL Koriander gemahlen
- \* 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* 250 g Joghurt
- \* Meersalz, Cayennepfeffer
- \* etwas Petersilie

Die Auberginen der Länge nach in fingerdicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten braten. Ab und zu wenden. Inzwischen den Knoblauch durch eine Presse drücken und in Olivenöl zusammen mit der Hirse anbraten. Mit einem halben Liter Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Koriander ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wasser müsste vollständig aufgebraucht sein, ggf. abgießen. Für die Soße den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemeinsam angerichtet auf einem Teller mit Petersilie bestreuen.

#### Pak Choy in Chilicreme

- \* 1 Pak Choy
- \* je 1 Zwiebel + Knoblauchzehe
- \* halbe Peperoni
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Cayennepfeffer, Chilipulver
- \* Sonnenblumenöl
- \* 150 g Basmatireis
- \* je 2 EL Rosinen und Pinienkerne
- \* 600 ml Gemüsebrühe
- \* 200 g Schmand
- \* 1 TL gemahlener Ingwer
- \* je 1 EL Zitronensaft + Tomatenmark

Für den Reis die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in 1 EL Öl 2-3 Minuten dünsten. Reis, Rosinen und Pinienkerne einrühren. Mit 600 ml Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten quellen lassen (bzw. solange der Reis benötigt, den Sie auswählen) und anschließend 1 EL Schmand untermischen und mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Zitronensaft würzen.

Pak Choy putzen, Strunk in feine Streifen schneiden und in Olivenöl andünsten. Das Grün ebenfalls in feine Streifen schneiden und ca. nach zehn Minuten dazu geben und kurz mitdünsten. Zusammen mit dem Reis servieren.

#### Kinder in die Küche: Süßer Brotaufstrich oder kleines frisches Dessert

- \* 400 g Äpfel
- \* Saft einer Zitrone
- \* 1 reife Banane
- \* halber TL Vanille
- \* bisschen Wasser oder Sahne

Die Äpfel grob klein schneiden. Zitronensaft über die Apfelstücke träufeln. Vanille dazu geben. Banane in Ringe schneiden und alles mit dem Zauberstab pürieren. Sollte die Konsistenz zu fest sein, ein bisschen Flüssigkeit zugeben. Entweder sofort als „Marmelade“ auf das Brot streichen oder als Nachtisch in einer Schüssel servieren.

