

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 07 - 13.-19. Februar 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland		400 g	400 g	670 g	670 g
Möhren, Bioland, Deutschland	420 g	420 g	420 g	840 g	840 g
Champignons, Bioland, Deutschland			300 g	400 g	400 g
Mangold, kbA, Italien		500 g	600 g	600 g	
Kohlrabi, Naturland, Italien	1 x	1 x	2 x	2 x	
Zucchini, kbA, Spanien	400 g	500 g	500 g	740 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Braeburn, Bioland, Deutschland	500 g	500 g	500 g	1000 g
Blutorange Moro, kbA, Italien	580 g	720 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Belgien		600 g	600 g	630 g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland	2 x	4 x	4 x	8 x
Clementinen, Naturland, Spanien			400 g	600 g

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

#### Brote der Woche:



#### Korn & Co Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Anis, Kümmel), Roggennatursauer

1000 g  
5,49 €  
**4,59 €**



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

Zutaten: Wasser, Roggenflocken, Gerstenflocken, Weizenschrot, Roggenschrot, Hirse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig

1000 g  
5,79 €  
**5,29 €**

#### Salat der Woche

- \* 2 Äpfel
- \* 3 große Möhren
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 1 TL Honig
- \* 4 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Hand voll grob gehackte Mandeln

Äpfel und Möhren ganz fein reiben. Die Zutaten für die Soße in einem gut verschlossenem Glas schütteln. Die Obst-Gemüsemischung mit der Soße vermischen und etwas ziehen lassen. Mit den gehackten Mandeln bestreuen und servieren.

### Möhrensüppchen

- \* 600 g Möhren
  - \* 350 g Kartoffeln
  - \* 1L Gemüsebrühe
  - \* 1 TL Meersalz
  - \* 1 EL Majoran, gerebelt
  - \* 50 ml Sonnenblumenöl
  - \* 1 EL Mandelmus
  - \* frisch ger.Muskatnuss
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren gut bürsten und in dünne Ringe schneiden. Bis auf Muskat und Mandelmus alles in einen Topf geben und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Pürieren einige Gemüsestücke herausholen und danach wieder in die Suppe geben. Zum Schluss das Mandelmus einrühren und mit Muskat und Salz abschmecken.  
Fettfrei geröstete Sonnenblumenkerne schmecken als Dekoration gut dazu.  
Wer möchte, kann auch einen Klecks Schlagsahne vor dem Servieren auf die Suppe geben.
- 

### Linsencurry mit Mangold und Möhren

- \* 150 g Braune Linsen
  - \* 400 g Mangold
  - \* 300 g Möhren
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 3 EL Olivenöl
  - \* 1 TL Currypulver
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 250 ml Gemüsebrühe
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 4 EL Saure Sahne
- Linsen mit Wasser bedecken und 10 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit Mangold waschen und grob hacken (das Grün an Seite stellen); Möhren in Scheiben schneiden; Zwiebeln achteln. Gemüse auf mittlerer Flamme in Olivenöl anbraten, dann Currypulver und eine grob gehackte Knoblauchzehe dazu geben. Wenn die 10 Minuten um sind, die Linsen mit Wasser zum Gemüse geben und alles zusammen weitere 20 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und jeweils mit einem Klecks Saure Sahne auf Tellern anrichten.
- 

### Mangold einfach zubereitet (für 2 Personen)

- \* 500g Mangold
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 200ml Gemüsebrühe
  - \* Olivenöl
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss, 1 Prise Curry
  - \* 2-3 EL fein gemahlene Vollkornmehl
  - \* 200ml Sahne
- Mangold waschen, die dicken Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Das „Grünzeug“ in breite Streifen schneiden. Die Stiele mit der gehackten Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Das Grüne dazu geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen.  
Das Mehl mit den Gewürzen vermischen und mit etwas kaltem Wasser anrühren, zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen.  
Dazu schmeckt Naturreis oder CousCous.
- 

### Mangold mit Parmesankruste

- \* 500 g Mangold
  - \* 2 Tomaten
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* etwas Gemüsebrühe
  - \* 2 EL Butter
  - \* 1 - 2 EL Vollkornmehl
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 4 EL geriebenen Parmesan
- Mangold gut waschen. Blätter in feine Streifen schneiden, Strunk ebenfalls. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Butter glasig dünsten. Den geschnittenen Strunk dazu geben und kurz anbraten. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Dann die geschnittenen Blätter dazu geben und nochmals 5 Minuten dünsten. Das Gemüse salzen und pfeffern und in eine Auflaufform füllen. Die Tomatenscheiben darüber legen (den Mangold weitgehend abdecken). Den Gemüsesud auffangen. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erwärmen, 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl einrühren und mit dem Gemüsesud ablöschen. Diese Soße über die Tomaten verteilen und alles mit Parmesan bestreuen. Das Gericht im Ofen für ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt gut Naturreis oder Kartoffeln fein gehobelt kurz angebraten in der Pfanne.
- 

### Apfel-Orangentarte

- \* 250 g Mehl
  - \* je eine Prise Meersalz & Zucker
  - \* 100 g Butter
  - \* 1 Ei
  - \* 2 Äpfel
  - \* 3 Orangen
  - \* 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 2 cm hochziehen und mit einer Gabel viele Löcher in den Boden stechen. Im auf 170°C vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Mit zwei filetierten und einer gepressten Orange, sowie Gelierzucker kurz aufkochen. Abkühlen lassen, auf dem Tarteboden verteilen und lauwarm genießen.
-