

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 09 - 28.02. - 05.03.2022**

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Schwarzwurzeln, Bioland, Deutschland				630 g	500 g
Möhren, Naturland, Deutschland	160 g		700 g	800 g	700 g
Rosenkohl, Demeter, Deutschland	300 g	400 g	600 g	700 g	600 g
Lauchzwiebeln, kbA, Italien	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund	
Paprika rot, kbA, Spanien		330 g	600 g	600 g	
Bataviasalat grün, Demeter, Frankreich		1 x	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		800 g	1000 g	1500 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	550 g	550 g	1000 g	1070 g
Orange Tarocco, Demeter, Italien	600 g	700 g	1280 g	1500 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien	2 x	4 x	6 x	8 x
Mango Kent, kbA, Peru		1 x	1 x	2 x

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

Brote der Woche:



### Roggengrob Gewürz

Zutaten: Roggenschrot grob, belebtes Wasser, Meersalz, Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel, 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 €**

## Info Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel ist eine einheimische Wildpflanze, die schon viele Jahrhunderte lang als Gemüse- und Heilpflanze gesammelt wurde, ehe man sie ab der Mitte des 16. Jahrhunderts veredelte und kultivierte. Schwarzwurzeln werden auch "Spargel des Winters" genannt, der Geschmack erinnert an Spargel, ist aber viel würziger bzw. herb-säuerlich. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich das Gemüse einige Wochen, über Monate problemlos an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand aufbewahren.

Zum Waschen und Putzen unbedingt Gummihandschuhe anziehen. Die Wurzeln werden unter fließendem Wasser gründlich abgebürstet und anschließend geschält. Die Stangen sollten sofort in kaltes Wasser mit Essig gelegt werden. Der in den Schwarzwurzeln enthaltene Milchsaft beginnt nämlich schon nach wenigen Sekunden zu oxidieren und verfärbt das Fruchtfleisch. Die Stangen können je nach Weiterverarbeitung auch ungeschält in reichlich Salzwasser gegart werden. Nach dem Abkühlen lässt sich dann die Haut gut abziehen. Besonders beliebt sind sie in etwas Butter gedünstet, serviert mit einer hellen Sauce.

- bitte wenden -

## Veganer Paprika-Aufstrich

- \* 1 rote Paprika
- \* 40 g Cashewnüsse
- \* 1 Pellkartoffel vom Vortag
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 1 TL Balsamico Essig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Im vorgeheizten Backofen die halbierte und entkernte Paprika mit der Haut nach oben auf das Backblech legen (Paprika vorher etwas einölen) – 180°. Wenn die Haut dunkel geworden ist, kurz abkühlen lassen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die gehackten Nüsse in der trockenen Pfanne kurz rösten. Dann mit Olivenöl die fein gehackte Zwiebel dünsten. Alles in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Würzen mit Pfeffer und Salz.

---

## Schwarzwurzeln in Zitronensoße

- \* 500 g Schwarzwurzeln
- \* 50 g kalte Butter
- \* Essig
- \* Meersalz
- \* Saft und Schale einer  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- \* weißer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Die Schwarzwurzeln gründlich waschen und schälen, in 4-5 cm lange Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen. In kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und das Kochwasser aufbewahren. Die Zitrone waschen und sehr dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden. Vom Gemüsekochwasser 125 ml abmessen, in einem Topf mit der Zitronenschale etwa 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Butter in Flöckchen in die Soße schlagen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Schwarzwurzeln in die Soße geben und vor dem Servieren noch durchziehen lassen. Als Beilage eignet sich z.B. Naturreis oder Pellkartoffeln.

---

## Rosenkohlpfanne mit (Kürbis) Gnocchi

- \* 500 g Rosenkohl
- \* Olivenöl
- \* 150 ml Gemüsebrühe
- \* 400 g (Kürbis)Gnocchi
- \* 1 EL Butter
- \* 100 g halbgetrocknete Tomaten
- \* 2 Stiele Salbei
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 100 g Parmesan

Rosenkohlröschen halbieren und in Olivenöl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Kohl darin bissfest garen. Gnocchi und Butter in eine Pfanne geben und unter Wenden kurz anbraten. Tomaten und Salbeiblättchen in Streifen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehobeltem Parmesan servieren.

---

## Für Nicht-Vegetarier: Rosenkohl Gemüse mit Putenbruststreifen

- \* 750 g Rosenkohl
- \* 2 Möhren
- \* 2 Zwiebeln
- \* 50 g mageren Speck
- \* 250 g Putenbrust
- \* Olivenöl
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 2 EL Sojasoße
- \* Meersalz

Speck würfeln, Putenfleisch in dünne Streifen schneiden. In zwei EL heißem Olivenöl anbraten, aus der Pfanne holen und bei Seite stellen. Neues Olivenöl erhitzen und darin dünn gestiftelte Möhren, geviertelte Zwiebel und geputzten, sowie halbierten Rosenkohl andünsten. Grob gehackten Knoblauch untermengen und mit Sojasoße ablöschen. Sechs EL Wasser dazu geben und auf kleiner Flamme abgedeckt etwas 10 Minuten bissfest garen lassen. Fleisch und Speck untermengen, kurz ziehen lassen und nochmals abschmecken. Mit Reis servieren.

---

## Mango-Dessert mit Mascarpone

- \* 1 Mango
- \* abgeriebene Schale und Saft von einer Zitrone
- \* 250 g Mascarpone
- \* 2 EL Honig
- \* 2 EL Espresso (stark und kalt)
- \* 1 TL Vanille gemahlen
- \* 2 EL Mandelstifte

Die Mango längs hinstellen und schauen, wo der Kern ist. Rechts und links die Hälfte abschneiden, einritzen und mit einem Löffel die kleinen Stückchen aushöhlen. Dann vom Mittelstück die Schale abtrennen und vom Kern kleine Stücke abschneiden. Am Schluss den Rest abknabbern. Das Fruchtfleisch mit der Hälfte des Zitronensaftes und der abgeriebenen Schale fein pürieren. Mascarpone mit dem übrigen Zitronensaft, Honig, Kaffee und Vanille gut verrühren. Die Mascarponecreme in Dessertschalen füllen und das Mangopüree oben auf verteilen und mit den Mandelstiften verzieren.

---