

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

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

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

KW 10 - 7. - 12. März 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rote Bete, Bioland, Deutschland					1000 g
Moormöhre, Bioland, Deutschland		270 g		460 g	1000 g
Topinambur, Naturland, Deutschland					850 g
Spargel grün, kbA, Spanien			250 g	250 g	
Spitzkohl, Demeter, Spanien	1 x	1 x	1 x	1 x	
Strauchtomaten, kbA, Spanien	330 g	500 g	500 g	750 g	
Dicke Bohnen, kbA, Spanien		400 g	440 g	700 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	1000 g	1120 g	1000 g	2000 g
Apfel Jonagold, Naturland, Deutschland	500 g	1000 g	1000 g	1770 g
Orange Washington Navel, Naturland, Italien		1000 g	1000 g	1000 g
Mandarinen Nadorcott, kbA, Marokko			920 g	1000 g
Grapefruit Star Ruby, Naturland, Spanien	1 x	1 x	2 x	2 x

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Tausendkörner Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen,
Roggenflocken, Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Meersalz, Buchweizen, Hafer,
Leinsaat, Sesam, Mohn, Hefe, Roggennatur-
sauer

1000 g
5,49 €
4,59 €



demeter
Laib & Seele
Spezialitätenbäckerei GbR
Tel./Fax: 0228-24 29 193
www.laib-und-seele.de

Rübligruß Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

500 g
4,29 €
3,79 €

Salat der Woche

- * 1 kleiner oder ein halber Spitzkohl
- * 1 großer Apfel
- * 1 Stück Topinambur
- * 6 saure Gurken
- * Olivenöl, Balsamico
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 TL Honig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * halber Bund Petersilie
- * 1 Orange zur Dekoration

Topinambur unter Wasser bürsten (nicht schälen) und mit dem Spitzkohl fein raspeln (Spitzkohl ggf. längs halbieren, am Strunk festhalten und so viel abhobeln, wie Sie für den Salat benötigen). Gurken in schmale Streifen schneiden. Apfel klein würfeln oder grob stifteln und Petersilie hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Aus Öl, Essig, Zitronensaft, Honig und Gewürzen ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Gut mischen und kurz ziehen lassen.

Mit Orangenscheiben dekorieren.

Grüne Spargelsuppe

- * 1000 g grünen Spargel
- * 4 EL Kerbelblättchen möglichst frisch
- * 3 EL Olivenöl
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * 200 g Creme fraiche
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat gerieben

Spargel waschen, das harte Ende abschneiden. Stangen in Stücke teilen, die Köpfe an Seite legen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke anbraten. Sie sollten gut Farbe bekommen. Mit der Brühe aufgießen und die Kerbelblättchen unterrühren. Ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Zauberstab pürieren, Creme fraiche einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Spargelköpfe nun in die Suppe geben und noch fünf Minuten mit garen.

Spitzkohl mit Orangen

- * 1 Spitzkohl
- * guten Schuss Olivenöl
- * Meersalz
- * 1 EL Kümmelsaat
- * 1 Orange
- * Pellkartoffeln für 4 Personen
- * Butter

Pellkartoffeln aufsetzen. Spitzkohl längs vierteln, Strunk herauschneiden und den Kohl in 1cm breite Streifen schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Spitzkohl darin anbraten. Mit Salz und Kümmel würzen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiter braten. Gelegentlich umrühren. Orange schälen und in Scheiben schneiden. Den Spitzkohl auf einem Teller anrichten. Mit den Orangenscheiben den Spitzkohl dekorieren und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Kartoffeln mit etwas Butter dazu geben.

Spitzkohlaufauf

- * 700 g Spitzkohl
- * 8 Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Eier
- * 300 ml Sahne
- * 200 g Grünkern grob geschrotet (an MOMOs Brottheke gibt es eine Mühle die für Sie mahlt)
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * Olivenöl
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 1 TL Kümmel
- * 100 g geraspelten Käse
- * Butter

Die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Den Grünkern dazu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf kleinster Stufe 20 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren, droht sonst anzubrennen!

Die Kartoffeln mit oder ohne Schale (vorher gut bürsten) in dünne Scheiben schneiden (Gemüsehebel). Eine gebutterte Auflaufform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln zum Bedecken des Bodens verwenden. Den fertigen Grünkern salzen und pfeffern und auf den Kartoffeln verteilen.

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und auf den Grünkern verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel bestreuen.

Alles mit den restlichen Kartoffelscheiben belegen.

Eier mit der Sahne verrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und langsam über die Kartoffeln gießen. Mit Käse bestreuen und mit kleinen Butterflöckchen versehen.

Bei 200° ca. 35-40 Minuten backen.

MöhrenOrangenKuchen

- * 100 g Butter
- * 60 g Honig
- * 1 TL Zimt
- * 1 TL geriebene Orangenschale
- * 2 Eier
- * 75 g rohe Möhren, fein gerieben
- * 50 g Walnüsse, fein gehackt
- * 1 EL Orangensaft
- * 225 g Weizenvollkornmehl
- * 3 TL Weinsteinbackpulver
- * Prise Meersalz

Butter und Honig schaumig schlagen. Zimt und Orangenschale hinein rühren. Eier zugeben und kräftig schlagen. Möhren, Nüsse und Saft zufügen. Mehl mit Backpulver in die cremige Masse geben und gut verrühren. In eine runde Kuchenform geben und 45-55 Minuten bei 180-200° backen. Vielleicht die letzten 10 Minuten abgedeckt weiterbacken.

