

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 16 - 18-23. April 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Möhren, Bioland, Deutschland	0,3 Kg	0,5 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg
Radieschen Rot, Bioland, Deutschland			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Porree, Bioland, Deutschland		0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,38 Kg
Petersilie Glatt, Bioland, Deutschland				1 Bd	1 Bd
Cherrystrauchtomaten, kbA, Spanien	0,25 Kg	0,46 Kg	0,46 Kg	0,7 Kg	
Paprika Gelb, kbA, Spanien	0,3 Kg	0,35 Kg	0,35 Kg	0,5 Kg	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,75 Kg	1 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Apfel Idared, Naturland, Deutschland	0,53 Kg	0,85 Kg	0,65 Kg	0,9 Kg
Orangen Lane Late, Demeter, Spanien	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg	1,42 Kg
Heidelbeeren, kbA, Spanien			125g	125g
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso		1 Stk	2 Stk	3 Stk

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

Brote der Woche:



PflaumeWalnuss Brot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen,
50% Weizen 550er, getrocknete Pflaumen,
Walnüsse, Meersalz, Hefe,
Roggen natursauer

500 g
Statt 3,79 €
2,99 €



Dinkel-Seele Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

1000 g
5,79 €
5,19 €

Wie viele Eier essen wir im Jahr?

239 Eier verzehrte jede Person hierzulande 2020 im Schnitt.

Über 12,9 Milliarden Eier wurden 2020 in Deutschland produziert. 1,6 Milliarden Eier stammten aus ökologischer Haltung. Diese Leistung vollbrachten knapp 49 Millionen Legehennen, davon 5,3 Millionen aus Öko-Tierhaltung.

Momo-Kund:innen sind 2021 mit 400.000 Eiern dabei, fast alle aus dem Oberbergischen von der Familie Klose, Hof Alpermühle.

Siehe: www.dein-land-ei.de

- bitte wenden -

Curry - Eintopf mit Porree & Kartoffeln

- * 2 Stangen Porree
- * 6 große Kartoffeln
- * 1 EL Öl
- * 1 EL Currypulver
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 100 g Frischkäse
- * Salz
- * Pfeffer

Den Porree waschen & in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen & würfeln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Porree darin mit Curry anbraten, dann die Kartoffeln hinzugeben, ebenso die Brühe & alles köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Den Porree & die Kartoffeln stampfen oder pürieren, den Frischkäse unterrühren, zum Schluss mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Radieschen - Gurken - Salat

- * 1 Salatgurke
- * 1 Bund Radieschen
- * 1 kleine Zwiebel
- * 1 Bund Dill
- * 1 EL Estragon, getrocknet
- * 1 EL Essig
- * 1 EL Olivenöl
- * 3 EL Schmand
- * $\frac{1}{2}$ TL Sojasauce
- * Salz & Pfeffer
- * Senf

Zwiebel in kleine Würfel fein schneiden & in eine Salatschüssel geben. Salz, Pfeffer, Senf, Estragon dazu geben & mit dem Essig verrühren. Dann Sojasoße & Öl dazu geben & verrühren.

Zum Schluss den Schmand einrühren & den klein geschnittenen Dill.

Die gewaschene, nicht geschälte Gurke mit dem Gemüsehobel in ganz dünne Scheibchen hobeln & in die Salatsoße geben. Ebenso die Radieschen in feinste Blättchen geschnitten dazu.

Den Salat ca. eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Mango - Banane - Orange - Smoothie

- * 1 Mango
- * 1 Banane
- * 1 Orange
- * 500 ml Naturjoghurt
- * 1 EL Honig
- * evtl. Eis (Eiswürfel)

Mango, Banane & Orange schälen & klein schneiden, mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben & fein pürieren. Wer mag, kann ein paar Eiswürfel (oder nach Belieben Vanille-Eis) mit zerkleinern, dadurch wird das Ganze ein bisschen fester.

Frankfurter Grüne Soße

- * Die 7 Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer & Schnittlauch)
- * 1 EL Essig
- * 2 EL Öl
- * 1/4 Liter Schmand oder Saure Sahne
- * 150 g Joghurt
- * Salz & Pfeffer
- * 4 hart gekochte Eier

Alle Kräuter (ca. 300 g) verlesen, gründlich waschen & abtropfen lassen. Anschließend sehr fein hacken. In einer Schüssel mit Essig, Öl, Schmand & Joghurt verrühren. Mit Salz & Pfeffer würzen. Die hart gekochten Eier klein hacken & unterheben. Danach 1 Stunde kaltstellen. Vor dem Servieren nochmals umrühren.

