

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](http://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 17 - 24.- 30. April 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Spargel weiß, Bioland, Deutschland			200 g	300 g	200 g
Schnittlauch, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Paprika rot, Bioland, Deutschland					270 g
Zucchini, kbA, Spanien	250 g	500 g	500 g	750 g	
Brokkoli, kbA, Spanien	350 g	550 g	550 g	750 g	
Strauchtomaten, kbA, Spanien	270 g	400 g	430 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		400 g	800 g	1200 g
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	500 g	900 g	1000 g	1500 g
Kiwi Hayward, kbA, Italien			600 g	600 g
Orangen Salustianas, Naturland, Spanien	500 g	1000 g	1240 g	2000 g
Zitrone, kbA, Italien		300 g	440 g	440 g
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso	1 x	1 x	1 x	1 x

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

#### Brote der Woche:



#### Delikatessbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Dinkelsauer

1000 g  
5,49 €  
**4,69 €**



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

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

1000 g  
5,79 €  
**5,19 €**

**Eine Voraussetzung für den Frieden ist der Respekt vor dem Anderssein und vor der Vielfältigkeit des Lebens.**

Dalai Lama

**Militärische Intelligenz ist ein Widerspruch in sich.**

Groucho Marx

#### Fingerfood - Äpfel mit Ziegenfrischkäse

- \* 2 Äpfel
- \* 100g Ziegenfrischkäse
- \* Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl
- \* etwas Zitronensaft und eine handvoll Oliven

Äpfel mit einem Gehäusestecher entkernen und in Scheiben schneiden. Kurz mit Zitronensaft bestreichen. Je einen Klecks Ziegenfrischkäse auf die einzelnen Scheiben geben und eine Olive in die Mitte drücken. Etwas pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

## Wohin mit den vielen Ostereiern? Vielleicht in diesen Kartoffelsalat!

- \* 1kg Kartoffeln
- \* 6 gekochte Eier
- \* 1 kleines Glas Erbsen
- \* 1 kleines Glas Gürkchen
- \* großzügig Olivenöl
- \* Kräuternessig
- \* 1 TL Meersalz, etwas Pfeffer

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Eier in Scheiben schneiden. Erbsen einfach dazu geben. Gürkchen klein schneiden. Da die Kartoffeln das Olivenöl gut aufnehmen, damit etwas großzügiger sein. Alles gut durchmischen, etwas ziehen lassen und dann mit Essig, Salz und Öl abschmecken.

## Brokkoligemüse mit Kartoffeln...

- \* 600 g Kartoffeln
- \* 300 ml Gemüsebrühe
- \* 800 g Brokkoli
- \* 2 EL Butter
- \* 40 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- \* 200 ml Sahne
- \* 1 Msp Muskat
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Msp abgeriebene Zitronenschale

Kartoffeln 20 Minuten kochen und abpellen. Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse ca. sieben Minuten in der Gemüsebrühe garen und diese Brühe aufheben. Das Gemüse warm stellen. Butter in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Ständig leicht rührend das Mehl einstreuen. Sobald es eindickt mit Sahne und restlicher Gemüsebrühe ablöschen. Mit Muskat, Meersalz und Pfeffer, sowie Zitronenschale würzen. Kurz köcheln lassen, dabei weiter rühren und abschmecken. Gemüse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße großzügig übergießen.

## ... oder anders gewürzt und mit Basmatireis

- \* ca. 900 g Brokkoli
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Olivenöl
- \* 1 EL Paprika edelsüß
- \* 1 EL Kurkuma
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 1 große Tasse Basmatireis
- \* 100 ml Gemüsebrühe
- \* etwas Vollkornmehl

Zuerst den Reis aufsetzen, da dieser etwas länger braucht (ca. 30 Minuten). Brokkoli in Röschen teilen, Stiel würfeln. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli und Knobi unter Rühren andünsten. Mit Kurkuma und Paprika bestäuben und direkt mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. acht Minuten garen. Das Gemüse in der Pfanne an Seite schieben, dass in der Mitte etwas Platz ist. In die restliche Gemüsebrühe den EL Mehl einrühren und so die Soße andicken. Eventuell mit etwas Sahne verfeinern. Wenn Sie etwas mehr Soße möchte, einfach noch etwas Gemüsebrühe dazu gießen und mit etwas Mehl wieder andicken.

## Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme oder Schnittlauchcreme

- \* 500 g Zucchini
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 150 g Sahne
- \* 150 g Naturjoghurt
- \* 1 EL frisches Bärlauchpesto oder Schnittlauchröllchen

Vielleicht haben Sie frischen Bärlauch zu Hause? Wenn nicht, schmeckt auch das fertige Bärlauchpesto! Oder mit Schnittlauchröllchen. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch fein würfeln. Alles mit Olivenöl begießen und etwas Salz bestreuen. Kurz ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200° ca. 20 Minuten backen. Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto (oder klein geschnittenem Schnittlauch), Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken. Die Zucchini mit der Bärlauch(Schnittlauch)creme servieren. Dazu passt Baguettebrot und/oder Pellkartoffeln.

## Kinder in die Küche Mangosoße auf Honig-Joghurt

- \* 1 Mango
- \* 200 ml Orangensaft
- \* 500 g Naturjoghurt z.B. von Hof Bollheim
- \* 1 EL Honig
- \* z. B. handvoll Mandelblättchen

Mango auf den Tisch stellen und ungefähr abschätzen, wie der Kern verläuft. Dann links und rechts vom Kern abschneiden. Nun mit einem Messer ein Karomuster in die Hälften einritzen und mit einem Löffel aushöhlen. So können die ausgeschälten Würfel schon in eine Schüssel fallen. Das Mittelstück schälen und soweit kleine Stücke abschneiden wie möglich. Die Mangostücke und den Orangensaft mit einem Zauberstab verquirlen. Joghurt mit dem Honig verrühren, in Schalen verteilen und mit der Mangocreme begießen. Mit Mandelblättchen - oder Walnüssen, Haselnüssen ... - verzieren.

