

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 18 - 02.-07.Mai 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Wildkräutersalat, Bioland, Deutschland				200 g	180 g
Möhren, Bioland, Deutschland		500 g	600 g	600 g	600 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Rote Bete, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	500 g
Kohlrabi, Demeter, Italien	1 x	2 x	2 x	2 x	
Fenchel, kbA, Italien		360 g	430 g	430 g	
Paprika rot, kbA, Spanien	350 g	400 g	500 g	440 g	
Süßkartoffeln, kbA, Spanien	350 g	500 g	500 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	1000 g	1500 g	1500 g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	410 g	410 g	1050 g	1150 g
Rhabarber, Bioland, Deutschland				700 g
Saftorangen, kbA, Spanien	740 g	1000 g	1500 g	1500 g
Heidelbeeren, Naturland, Spanien		125 g	125 g	125 g

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

Brote der Woche:



Dinkel Dreikornbrot

Zutaten: Wasser, Dinkel 630, Hafer, Roggen, Leinsaat, Hefe, Meersalz, Soja, Sesam, Kümmel, Roggennatursauer

750 g

4,89 €

4,39 €



Dinkel-Muschel Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz, Hefe und Sauerteig

1000 g

4,99 €

4,49 €

Möhren-Rhabarber-Cremesuppe

- * 200 g Möhren
- * 2 mehlig kochende Kartoffeln
- * 200 g Rhabarber
- * 1 Zwiebel
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 TL Currypulver
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 100 g Schmand
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * einige Stängel Schnittlauch

Möhren und Kartoffeln gut bürsten und stifteln. Rhabarber schälen und klein schneiden. Zwiebel grob hacken. Alles in Olivenöl 2 Minuten andünsten. Currypulver dazu geben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren. Die Hälfte des Schmands einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch mit einer Küchenschere klein schneiden und über die Suppe streuen. Vor dem Servieren noch einen Klecks Schmand drauf geben.

Der Name Rhabarber ist wahrscheinlich abgeleitet von der lateinischen Radix Barbaris, was so viel heißt wie „Wurzel der Barbaren“. Als Barbaren wurden im alten Griechenland Fremdländer, die die griechische Sprache nicht perfekt beherrschten und „... ein Kauderwelsch von sich gaben“, betitelt. Die Silbe Rha kommt von dem alten Namen der Wolga: Rha-an deren Ufern die „fremdländische Wurzel“ angebaut wurde.

Gurkenkaltschale

- * 1 Schlangengurke
- * 1 Zwiebel
- * 100 ml Sahne
- * 100 g Joghurt oder Schmand
- * Mühlenpfeffer, Meersalz
- * 1 Bund Dill oder andere Kräuter

Die Gurke mit Schale raspeln, Zwiebel klein schneiden. Mit dem Zauberstab pürieren. Die Sahne steif schlagen. Mit dem Joghurt zusammen unter die Gurken-Zwiebelmasse heben. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Mit Dill dekorieren.

Tipp: Sehr lecker ist auch, wenn Sie zu der Gurke und den Zwiebeln noch zwei Tomaten dazu schneiden und mit pürieren.

Rote Bete Salat

- * 400 g Rote Bete
- * 4 Knoblauchzehen
- * 1 Becher Schmand
- * 1 Bund frischen Bärlauch
- * Mühlenpfeffer, Kräutersalz
- * $\frac{1}{4}$ ausgepresste Zitrone

Rote Bete ganz fein raspeln. Schmand mit Bärlauch, gepresstem Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken und die geraffelte Rote Bete hineinmischen. Mit ein paar Bärlauchblättern dekorieren.

Kohlrabi in Sesampanade mit Quark

- * 2-3 Kohlrabi
- * 2 Paprikaschoten
- * 1 Ei
- * 375 g Speisequark 40 %
- * 50 ml Sahne
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1-2 EL frischer Zitronensaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 50 g Sesam

Kohlrabi in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser bissfest garen und abkühlen lassen. Paprikaschoten fein würfeln. Den Quark mit Sahne und Zitronensaft glattrühren, die gepresste Knoblauchzehe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikawürfel unterheben. Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kohlrabischeiben erst im Ei, dann im Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben von beiden Seiten goldbraun braten. Kohlrabi mit dem Quark anrichten. Dazu passen gut Pellkartoffeln.

Paprikaschoten gefüllt

- * 4 große Paprikaschoten
- * 200 g Fetakäse
- * 1 EL Pinienkerne
- * 1 Bund Petersilie
- * 1 TL Oregano
- * 1 Knoblauchzehe
- * 150 g Schmand
- * frischer Pfeffer
- * 4 TL Parmesankäse
- * Reis (pro Person ca 50 g)

Paprikaschoten halbieren und in eine leicht geölte Gratinform setzen und im Ofen bei mittlerer Hitze vorbacken. Weiche Paprika brauchen ca. 10 Minuten bei starker Hitze. Die Zutaten für die Füllung vermengen: Feta, Petersilie, Oregano, Knoblauch, Schmand und frisch gemahlener Pfeffer gut verrühren und kräftig abschmecken, angeröstete Pinienkerne unterheben. Die heißen Paprikaschoten gleichmäßig füllen, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und ca. 15 Minuten backen. Die Füllung muss nur heiß werden, nicht garen.

Dazu gibt es sehr feuchten Tomatenreis (z.B. Vollkornreis mit Tomatensaft statt Wasser kochen, wenn er weich ist z.B. noch fein gewürfelte Tomate und frische Kräuter unterheben, salzen).

Süßkartoffel-Reibekuchen nach Oma Margret

- * 1 kg Süßkartoffeln (oder halb/halb mit Kartoffeln)
- * 2 TL Meersalz
- * 3 Eier
- * 6 EL Haferflocken
- * 2 EL Sonnenblumenkernen
- * wer möchte, frische Kräuter
- * Olivenöl zum Ausbacken

Süßkartoffeln ganz fein reiben und mit Eiern, Haferflocken und Sonnenblumenkernen und Gewürzen vermischen. Alles mit dem Zauberstab nochmal durchmixen. Etwas ziehen lassen. In der heißen Pfanne mit Olivenöl ausbacken und im Backofen warmhalten.

Wer noch Zeit zum Zubereiten hat:

Frisches Apfelmus mit 1-2 Äpfeln, etwas Wasser, Zitronensaft und ggf. etwas Honig pürieren und sofort servieren.

