

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 21 - 22.-28.Mai 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Spargel weiß, Naturland, regional	250 g	250 g	300 g	500 g	330 g
Mairübchen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Pak Choy, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	
Paprika rot, kbA, Spanien	330 g	300 g	360 g	400 g	
Petersilie, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	600 g	600 g	760 g	1000 g
Apfel Jonagored, Bioland, Deutschland	600 g	500 g	1000 g	1000 g
Wassermelone, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x
Heidelbeeren, Naturland, Spanien				125 g
Aprikosen, kbA, Spanien		360 g	500 g	650 g
Orangen, kbA, Spanien	500 g		650 g	700 g

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

#### Brote der Woche:



#### RoggenGrob Brot No.0482

Zutaten: 100% Roggenschrot grob, belebtes Wasser, Buchweizen, Meersalz, Roggen-natursauer

1000 g  
5,49 €  
**4,69 €**



#### Dinkel-Muschel No.4616 Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

500 g  
4,99 €  
**4,49 €**

#### Salat der Woche

- \* halber Pak Choy
- \* 1 Paprika
- \* 1 Apfel
- \* halber Bund Petersilie
- \* 1 kleines Mairübchen
- \* Sahne oder Olivenöl
- \* Kräuteressig oder Zitrone
- \* Meersalz, Schabzigerklee, Mühlenpfeffer
- \* drei Hand voll SB-Kerne

Vom Pak Choy den Strunk und die Blätter in feine Streifen schneiden. Paprika aushöhlen und wie den Apfel in kleine Würfel schneiden. Mairübchen fein reiben, Petersilie hacken. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Sahne schmeckt gut zu den Mairübchen, Olivenöl geht für die Veganer unter uns ebenfalls. Der Salat schmeckt besonders aromatisch, wenn die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne geröstet werden.

## Spargel mit Kartoffelcreme

- \* 1 kg Spargel
- \* 250 g mehlig Kartoffeln
- \* 1 Bund Frühlingszwiebeln
- \* 1 EL Kürbiskernöl
- \* Meersalz, frisch geriebene Muskatnuss
- \* 250 g Ricotta
- \* 2 EL frischer Zitronensaft
- \* frisch gemahlener Pfeffer
- \* 3 EL geröstete Pinienkerne
- \* etwas Butter

Kartoffeln kochen und pellen. Den Spargel schälen und in ca. 3 Teile schneiden. In kochendem Wasser mit Salz und Butter in etwa 15 Minuten (nicht zu weich) garen.  
Vom Spargelwasser 250 ml aufheben. Kartoffeln darin pürieren. Zwiebel in Ringe schneiden und mit Öl und Zitronensaft zum Kartoffelpüree geben. Ricotta fein zerkrümeln, zum Püree geben und kräftig abschmecken. Spargel auf vorgewärmte Teller legen, mit der Creme übergießen und die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.

---

## Spargel mit Tofubratling (für zwei Personen)

- \* 500 g Spargel
- \* etwas Butter
- \* 1-2 EL feines Vollkornmehl
- \* 3 EL Schlagsahne
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 2 Eigelb
- \* 2 EL Sojasoße
- \* etwas Paniermehl
- \* 3 EL Gomasio (gerösteter Sesam)
- \* etwas Olivenöl

Den geschälten Spargel im Salzwasser ca. 15-20 Minuten bissfest garen. Die Butter erhitzen, mit dem Mehl und etwas Spargelwasser eine Schwitze herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Den Tofu in Scheiben schneiden. Das Eigelb mit der Sojasoße mischen, das Paniermehl mit dem Gomasio mischen und den Tofu zuerst im Eigelb und anschließend im Paniermehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite ca. 3-5 Minuten braten. Vor dem Servieren den Spargel mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

---

Siehe auch: [momos Spargel-Seite, Tipps und Rezepte \(bioladen.com\)](https://www.bioladen.com/momos-spargel-seite-tipps-und-rezepte)

## Mairübchen mit Petersilienvinaigrette

- \* 1 Bund Mairübchen
- \* 1 Hand voll Petersilie
- \* 4 EL Sonnenblumenöl
- \* 3 EL Apfelsaft
- \* 3 EL Weißweinessig
- \* 1 TL mittelscharfer Senf
- \* Meersalz, Pfeffer

Essig mit Salz, Pfeffer, Senf, Apfelsaft und Öl verrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter hacken und unter das Dressing rühren.  
Mairübchen putzen, gut bürsten und achteln. Salzwasser aufkochen, die Mairübchen darin ca. 2 Minuten blanchieren. Anschließend die Schnitze mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf eine Platte legen und noch heiß mit der Vinaigrette mischen. Dazu Kartoffeln oder Basmati Reis.

---

## Mairübchen mit Sesamkartoffeln

- \* 500 g Mairüben
- \* 150 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* etwas Butter
- \* 600g mehlig kochende Kartoffeln
- \* Olivenöl
- \* Sesam
- \* Meersalz

Die Rüben vom Grün befreien (wenn noch dran), gut bürsten und in grobe Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe weich dünsten. Gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren einige Butterflocken aufsetzen.  
Für die Sesamkartoffeln:  
Kleine Kartoffeln ungeschält und ungekocht gut waschen und bürsten. Halbieren und in einer Schüssel mit Olivenöl begießen und mit Salz würzen. Gut vermischen, so dass an jeder Kartoffel etwas Olivenöl ist. Auf einen flachen Teller Sesam streuen und die Kartoffeln mit der Schnittfläche eintunken. Der Sesam bleibt an der feuchten Kartoffel kleben. Auf die Schnittfläche aufs Backblech setzen. 180° ca. 20-30 Minuten.

Tipp: Mairüben können ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum Befüllen.  
Das Mairüben-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Es wird zubereitet wie Spinat oder Mangold.

