

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 22 – 30.Mai – 04.Juni 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Batavia rot, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	340 g	440 g	550 g	1000 g	450 g
Zucchini, Bioland, Deutschland	300 g	300 g	400 g	500 g	500 g
Mai-Wirsing, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	
Fenchel, Bioland, Deutschland		350 g	350 g	400 g	350 g
Möhren, Naturland, Spanien	300 g	500 g	500 g	700 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	700 g	700 g	1000 g	1000 g
Apfel Natyra, Bioland, Deutschland		550 g	750 g	1000 g
Pfirsiche, kbA, Italien	300 g	440 g	720 g	1000 g
Saftorangen, Naturland, Spanien	330 g	500 g	1000 g	1220 g
Mango Kent, kbA, Burkina Faso		1 x	1 x	2 x

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

#### Brote der Woche:



#### Nuss & Kern

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Körnermix, Cashewkerne, Walnüsse, Hafer, Haselnüsse, Mandeln, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

750 g  
5,79 €  
**3,99 €**



#### Wurzel Tomate Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300 g  
3,19 €  
**2,89 €**

#### Liebe AbonentInnen,

früher gab es bei MOMO Bücher aus dem Pala Verlag. Heute nicht mehr. Daher anbei das aktuelle Verzeichnis zu den Themen Garten, Gesundheit, Ernährung, Artenvielfalt und Permakultur. Viel Spaß beim Stöbern 😊 von der MOMO-Sandra

#### Info Mai-Wirsing

In alten Zeiten wurde der Maiwirsing als Frühlingsbote von Jung und Alt ungeduldig erwartet, löste er doch das Lagergemüse der Winterperiode ab. Der Maiwirsing ist eine sehr helle und zarte Form des Wirsingkohls mit lockerer Kopfbildung und weniger krausen Blättern als andere Wirsingsorten. Seine zarten Blätter zeichnen sich im Gegensatz zur winterlichen Lagerware durch einen sehr milden, angenehmen Kohlgeschmack aus und liefern ein frisch-grünes Gemüse. So wurde der Maiwirsing traditionell zubereitet: Kopf halbieren, Strunk und Stiele entfernen, in mundgerechte Stücke rupfen und in Salzwasser garen; separat eine Mehlschwitze herstellen, mit Salz und Muskat würzen, Gemüse hinzugeben. Oder einfach in wenig Wasser gar dünsten, ein Stich gute Butter und Gewürze nach eigenem Geschmack dazu - fertig. Als Beilage zerstampfte Salzkartoffeln.

## Wirsing-Tomaten-Gemüse

- \* 1 Wirsing
- \* 300 g Tomaten
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 100 g geräucherten Tofu oder etwas Speck
- \* 50 g Pinienkerne
- \* 2 TL Basilikum
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl
- \* 80 g Parmesan

Wirsing vierteln und in einem großen Topf in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Tofu würfeln, etwas Öl in eine Pfanne geben und den Tofu (oder den Speck) darin knusprig braten. Knoblauch fein gehackt zugeben, Tomaten halbieren/vierteln und mit dem Basilikum in die Pfanne geben. Kurz offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingspalten verteilen.

Zum Schluss mit den Pinienkernen bestreuen. Dazu passt CousCous, Reis oder Bulgur.

---

## Möhren-Oliven-Püree

- \* 500 g Möhren
- \* 100 g schwarze entsteinte Oliven
- \* 125 ml Gemüsebrühe
- \* 150 g Creme Fraiche
- \* halbe Zitrone
- \* etwas frischer Schnittlauch
- \* Meersalz, Pfeffer, Tabasco

Möhren bürsten und in schmale Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 min gar kochen. Anschließend zusammen mit der Brühe fein pürieren. Das Ganze abkühlen lassen. Die Oliven abtropfen und auf einem Brett fein hacken. Die Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben. Das Möhren-Püree mit Creme Fraiche, den gehackten Oliven und dem Zitronensaft vermischen, abgeriebene Zitronenschale unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. In eine Schale geben und mit klein geschnittenem Schnittlauch garnieren. Sehr lecker zu Baguette oder als Dipp.

---

## Fenchel mit Zitrone und Kartoffeln

- \* 1 kg Fenchelknollen
- \* 12 kleine festkochende Kartoffeln
- \* 2 Zitronen
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 1 EL Fenchelsamen
- \* 1 Lorbeerblatt
- \* schwarze entsteinte Oliven
- \* Kapern
- \* 1/2 TL Honig

Kartoffeln kochen und pellen. Vom Fenchel die grünen Stiele entfernen, ebenso das untere Ende dünn abhobeln. Fenchel der Länge nach achteln. Zitrone in 1cm dicke Scheiben schneiden und diese nochmal halbieren. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Die ganzen kleinen Kartoffeln, Fenchel-samen und Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeer und Zitronen-spalten zufügen. Mit Pfeffer würzen. Die Flüssigkeit einkochen lassen. Zwischendurch mal umrühren bzw. Pfanne schwenken. Wenn die Gemüsebrühe verdampft ist, noch kurz anbraten lassen. Oliven und Kapern nach Belieben zufügen. Wer möchte, mit etwas Honig abschmecken. Ebenso mit Salz und Pfeffer.

---

## Fenchelgemüse mit Naturreis

- \* 1 kg Fenchel
- \* 250 g Tomaten
- \* 2 EL Butter
- \* Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 150 g Naturreis
- \* Schuss Olivenöl

Naturreis aufsetzen. Nach der Garzeit mit etwas Olivenöl begießen und einmal kurz umrühren.

Fenchel säubern, Blattstiele entfernen, zartes Blattgrün aufheben. Knollen längs halbieren, Strünke entfernen, die Hälften in schmale Streifen schneiden. Fenchel in Butter mit Gemüsebrühe bei kleiner Hitze zehn Minuten dünsten. Die Tomaten vierteln und das Fenchelgrün zufügen und nochmals fünf Minuten köcheln lassen.

