

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 27 - 03.-09.Juli 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	
Urgurke Arola, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Spitzkohl, Demeter, regional			850 g	1000 g	
Cherrytomaten Dattel, Bioland, Deutschland		340 g	400 g	800 g	470 g
Möhren Neue Ernte, Bioland, Deutschland	330 g	330 g	500 g	750 g	500 g
Fenchel, Demeter, regional	350 g	350 g	500 g	500 g	350 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	360 g	550 g		750 g
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien		500 g	700 g	800 g
Pflaumen Black Spendor, Demeter, Spanien	300 g	430 g	600 g	800 g
Nektarinen weiß, kbA, Spanien	300 g	400 g	650 g	800 g
Wassermelone, kbA, Spanien			1 x	1 x

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold (zwei Wochen in der Aktion!)

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

500 g
4,49 €
3,89 €



Wurzel Olive Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300 g
3,69 €
2,99 €

Informationen zu Fenchel

Fenchel ist in Vorderasien beheimatet. Die alten Ägypter verehrten ihn als Heilpflanze, die Römer der Antike benutzten ihn als Kult- und Salatpflanze und die Griechen für mythische und medizinische Zwecke. Bereits im Mittelalter wurde Fenchel in Südeuropa als Gemüsepflanze kultiviert. Bei uns hatte er anfangs nur als Gewürz und heilsamer Tee Bedeutung.

Die Fenchelknolle hat gerippte, fleischige Blätter von weißer Farbe und intensiv grüne, gefiederte Blätter. Der Geschmack ist knackig, frisch, sehr würzig, leicht süßlich und nach Anis schmeckend.

Fenchel wird roh als Salat oder gekocht, gratiniert oder gebraten als Beilage verzehrt. Das zarte Fenchelgrün würzt helle Soßen, Kräuterbutter und Mayonnaise. Da es bei kleinen Knollen schade ist, die äußeren Blätter zu entfernen, werden diese nur gut gewaschen und, falls sie schon etwas angetrocknet sind, mit dem Sparschäler ganz dünn abgeschält.

-bitte wenden-

Fenchel-Apfel-Salat

- * 250 g Fenchel
- * 1 Möhre
- * 1 Apfel
- * 3 EL Apfelessig
- * 6 EL Olivenöl
- * halber TL Currypulver
- * Meersalz
- * halber Salat für Dekoration

Das feine Fenchelgrün abzupfen, fein hacken und an Seite stellen. Fenchelknolle putzen und auf der Salatreibe fein raspeln. Möhre und Apfel ebenso. Gewürze mit Essig und Öl verrühren und mit Fenchelgrün und dem geraspelten Gemüse gut unterheben.

Auf gewaschenen Salatblättern portionieren.

Spitzkohl-Möhren-Salat

- * 300 g Spitzkohl
- * 3 Möhren
- * Hand voll Cherrytomaten
- * 2-3 EL Haselnüsse
- * Rapsöl oder Sahne
- * Apfelessig oder eine frisch ausgepresste Zitrone
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Spitzkohl mit einer Handreibe fein hobeln. Möhren ebenso. Tomaten vierteln. Haselnüsse grob hacken.

Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Ergänzt werden kann der Salat z.B. mit frischem Knoblauch, Apfel, frischen Kräutern ... 😊

Antipasti von Fenchel & Möhren mit Kapernsoße

- * 2 Fenchelknollen und 2 Möhren
 - * Olivenöl zum Braten
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 2 EL Balsamico Essig
 - * 1 TL Akazienhonig
- Für die Soße:
- * 2 Eigelb
 - * 4 EL Zitronensaft
 - * halber TL Honig
 - * 2 EL Weißweinessig
 - * 8 EL Olivenöl
 - * 1-2 EL Kapern

Fenchel und Möhren putzen und in halbe cm dicke Scheiben schneiden. Möhren in Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten, dann Fenchel dazu geben, weitere 10 Minuten braten, dann salzen & pfeffern. Balsamico und Honig mit zwei EL Wasser vermischen, damit das Gemüse ablöschen, den Herd abstellen und das Gemüse gar ziehen lassen.

Für die Soße Eigelb mit Zitronensaft, Honig und Weißweinessig verquirlen, mit Pfeffer und Salz abschmecken, Olivenöl mit dem Mixer unterziehen und dann die Kapern einrühren. Gemüse warm auf Tellern verteilen, mit der süßsauren Soße begießen und mit Brot servieren.

Fenchel-Kapern-Bruschetta

- * 1 Fenchelknolle
- * 1 EL gehackte Kapern
- * 1 EL Petersilie
- * 60 ml Zitronensaft
- * 1 TL abgeriebene Zitrone
- * 2 EL grüne Oliven
- * 1 EL Olivenöl
- * halbes Baguette
- * 1 Knoblauchzehe

Fenchel putzen und raspeln. Gehackte Kapern, klein geschnittene Petersilie, Zitronensaft, Zitronenschale, gehackte Oliven und Oliven unterrühren. Baguette in Scheiben schneiden und im Backofen bei 200° ca. 8-10 Minuten goldgelb rösten. Mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Fenchel-Kapern-Mischung darauf verteilen und servieren.

Gebratene Fenchelkartoffel

- * 600 g Fenchel
- * 600 g Kartoffeln
- * 2 EL Erdnussöl
- * 1-2 TL Schwarzkümmel
- * 1-2 TL Cayennepfeffer
- * 1-2 TL Steinsalz
- * und das Grün von der Fenchelknolle

Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel putzen, Stiele und holzige Teile entfernen und in 2cm große Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kümmel ganz kurz anrösten. Kartoffeln und Fenchel dazu geben und einige Minuten anbraten. Cayennepfeffer zugeben und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten garen. Hin und wieder umrühren. Salz und Fenchelgrün dazu geben und nochmals 5 Minuten schmoren.

