

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 06 · 06 - 11. Februar 2023

| Gemüse:                                | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) | REGIO Kiste |
|--|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| Knollensellerie, Bioland, Deutschland  |             |             | 600 g     | 600 g      | 600 g       |
| Möhren, Naturland, Deutschland         | 250 g       | 400 g       | 500 g     | 600 g      | 600 g       |
| Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland |             |             | 300 g     | 450 g      | 450 g       |
| Porree, Naturland, Deutschland         | 380 g       | 420 g       | 420 g     | 800 g      | 800 g       |
| Blumenkohl, kbA, Frankreich            |             | 1 x         | 1 x       | 1 x        |             |
| Paprika rot, kbA, Spanien              | 300 g       | 320 g       | 440 g     | 680 g      |             |

| Obst:                                     | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik      |             | 570 g       | 520 g     | 1000 g     |
| Apfel Natyra, Demeter, regional           | 320 g       | 600 g       | 800 g     | 1510 g     |
| Birne Doyenne du Comice, kbA, Niederlande | 500 g       | 650 g       | 750 g     | 1000 g     |
| Kiwi, Demeter, Italien                    | 3 x         | 6 x         | 8 x       | 8 x        |
| Ananas, kbA, Elfenbeinküste               |             |             | 1 x       | 1 x        |

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

### Brote des Monats Februar:



#### PrinzenBrot

Zutaten: Wasser, Dinkel 630, Emmer, Gerste, Hafer, Roggen, Zuckerrübensirup, Rapsöl, Meersalz, Gerstenmalz, Dinkel, Hefe, Roggensauer

500 g  
3,39 €  
**2,99 €**



#### Gersten-Seele

Info: mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Haferflocken, Gerstenflocken, Weizenschrot, Roggenschrot, Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig.

1000 g  
5,99 €  
**5,39 €**

Bitte für die Karnevalswoche KW 07 die möglicherweise gekürzten Bestellfristen berücksichtigen. Weiberfastnacht 16.02. hat Beuel geschlossen, wir liefern daher entweder schon Mi oder erst Fr, bitte beachtet die Infos auf [momoshop.de](http://momoshop.de). Danke.

### Info Wurzelpetersilie

Die Wurzelpetersilie ist eine Unterart der Petersilie mit verdickter, länglich, spitz zulaufender Rübe. Sie gehört zur Familie der Doldenblütler. Ihr Geschmack ist intensiv, leicht süßlich, ähnlich der Pastinake, jedoch deutlich kräftiger. Sie wird zum Würzen von Suppen und Gemüseintöpfen verwendet sowie gut gebürstet als Rohkost geraffelt in Salaten. Ungewaschen können die Wurzeln gut und lange wie Karotten unter 2°C gelagert werden in feuchtem Sand eingelegt bis zu sechs Monate; bei höheren Temperaturen werden sie schwammig. Gewaschen halten sie etwa drei Wochen.

Für einen Rohkostsalat empfehle ich zu  $\frac{1}{2}$  Wurzelpetersilie, der Rest Möhren, Sellerie, Äpfel, Pastinaken. Je nachdem, welches Gemüse Ihr gern mögt. Ein Mix von allem schmeckt sehr gut. Verfeinert mit frischem Zitronensaft, Olivenöl, Kräuternessig und Meersalz. Extras wie Senf oder Bärlauchpesto sind auch köstlich.

- bitte wenden -

## Paprikacremesüppchen

- \* ca. 450 g Paprika
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 EL Butter
- \* 800 ml Gemüsebrühe
- \* 100 ml Sahne
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Muskatnuss
- \* 4 TL Crème fraîche zur Dekoration
- \* etwas Petersilie, ebenfalls Deko

Die Paprikaschoten putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und alles zusammen anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Paprikastücke weich sind. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Muskat abschmecken. Suppe heiß mit Crème fraîche und etwas gehackter Petersilie servieren.

---

## Wurzelpetersilie-Hirse-Auflauf

- \* 400 g Wupet
- \* 300 g Möhren
- \* 150 g Hirse
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* etwas Olivenöl
- \* 3 Zwiebeln
- \* 250 g Speisequark 40 %
- \* 3 S-Eier
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat
- \* 100 g geriebener Parmesan
- \* etwas gehackte Petersilie

Die Hirse abspülen, abtropfen lassen und in etwas Öl andünsten. Die Gemüsebrühe hinzufügen, das Ganze aufkochen lassen und im geschlossenen Topf bei geringster Hitze ca. 15 Minuten garen. Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zwiebeln würfeln. Die Wurzelpetersilie und Möhren mit einer Gemüsebürste gründlich bürsten und grob raspeln. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten, das zerkleinerte Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Den Quark mit den Eiern und den Gewürzen verrühren. Diese Creme unter die Hirse rühren und gut abschmecken. Eine flache Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Hirsemasse und das Gemüse abwechselnd einschichten. Die letzte Schicht mit Parmesan bestreuen und das Ganze ca. 10-15 Minuten im Ofen überbacken. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

---

## Panierte Blumenkohlröschen

- \* 1 Blumenkohl
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 Eier
- \* 2 EL Sahne
- \* Paniermehl
- \* Olivenöl
- \* 2 fein gemahlene Mehl
- \* 250ml Sahne/  
250ml Gemüsewasser
- \* 150g Brie Käse
- \* gekörnte Brühe, Kräutersalz, Prise Oregano, Pfeffer, Muskatnuss

Blumenkohl in Röschen teilen und in wenig Wasser bissfest dünsten. Die Röschen anschließend abtropfen lassen und das Gemüsewasser aufheben (für die Soße). Eier mit Sahne, Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer verquirlen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Blumenkohlröschen erst in der Eiersahe, dann im Paniermehl wälzen. Sofort in die Pfanne geben und von allen Seiten knusprig braten. Für die Käse-Sahne-Soße die Zwiebel fein würfeln und in etwas Butter anbräunen. Mehl drüberstäuben und auch leicht anbräunen.

Sahne/Gemüsewasser-Gemisch zufügen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen lassen, bei kleiner Hitze weiterköcheln. Käse stückchenweise unterrühren, den Rand aber weglassen (da sich dieser in der Soße nicht auflöst). Mit Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Wenn die Soße zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsewasser zufügen. Dazu passt z.B. Vollkornreis oder Spätzle.

---

## Ananasshake

- \* 1 reife Ananas
- \* 200 g Naturjoghurt
- \* 300 ml Vollmilch
- \* Saft einer halben Zitrone

Alle Zutaten mit dem Zauberstab pürieren und in Gläser abfüllen. Jedes Glas z.B. mit einer eingeschnittenen Orangenscheibe als Dekoration versehen. Schmeckt gut als Snack zwischendurch oder als Nachtisch.