

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 08 · 20. - 25. Februar 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Flower Sprouts, Bioland, Deutschland					240 g
Möhren, Naturland, Deutschland	400 g	400 g	500 g	800 g	600 g
Topinambur, Naturland, Deutschland					550 g
Kohlrabi, kbA, Italien	1 x	1 x	2 x	3 x	
Zucchini, kbA, Spanien	400 g	400 g	600 g	600 g	
Mangold, kbA, Italien		500 g	500 g	800 g	
Paprika rot, kbA, Spanien		340 g	550 g	700 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		880 g	1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	570 g		1000 g	1000 g
Kiwi, Demeter, Italien	2 x	4 x	6 x	8 x
Birne Conference, kbA, Niederlande		530 g	530 g	1000 g
Orange Washington Navel, Naturland, Italien	650 g	1000 g	1000 g	1620 g

• 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 €

Brote an Rosenmontag!

Liebe Abonent:innen,

an Rosenmontag werden wir von DLS und Laib&Seele nicht beliefert. Daher gibt es an diesem Tag drei alternative Brote, die Sie nur für den Montag in Ihrem Kommentarfeld bestellen können (sie sind online nicht eingerichtet).

Dinkel-Schrotling, Hefe, PLU 4805, 1 kg 6,79 €

ZehnkornSchrotBrot, Sauerteig, PLU 4801, 1 kg 6,19 €

KamutAmaranthSchrotling, Hefe und Sauerteig, PLU 4343, 1kg 7,59 €

- bitte wenden -

Zucchini-Süppchen

- * 2 Zwiebeln
- * 600 g Zucchini
- * 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 4 EL Schmand
- * Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- * 1 Scheibe Vollkorntoast
- * 1 Scheibe Emmentaler

Kartoffeln 20 Minuten kochen und etwas abkühlen lassen. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen. Zucchini längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe die Zwiebeln ablöschen und die Zucchini dazu geben. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist. Nun die gepellten Kartoffeln zu der Suppe geben, ebenso die Gewürze und alles miteinander pürieren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Nun in Suppenschalen abfüllen, mit einer Scheibe Toast bedecken, darauf eine Scheibe Käse legen und im vorgeheizten Backofen einige Minuten backen, bis der Käse verläuft und etwas gebräunt ist.

Zucchini mit rotem Reis

- * ca. 500 g Zucchini
- * 3 Tomaten
- * 1 rote Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 10 schwarze Oliven ohne Stein
- * 100 g roter Reis
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 EL italienische Kräuter
- * Olivenöl
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 30 g frisch geriebenen Parmesan

Reis über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl anschwitzen. Oliven halbieren. Abgetropften Reis und die klein geschnittenen Tomaten einrühren, Gemüsebrühe zugießen und kurz aufkochen. Bei reduzierter Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Oliven sowie Kräuter untermischen und abschmecken. Zucchini halbieren und so aushöhlen, dass eine dünne Außenwand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch klein würfeln und unter den Reis mischen. Die Füllung in die Zucchinihälften verteilen und diese in eine Auflaufform setzen. Mit Öl beträufeln und Gemüsebrühe angießen. Bei 200° im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit mit dem Käse bestreuen.

Mangold Gemüse einfach zubereitet (für 2 Personen)

- * 500 g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss, 1 Prise Curry
- * 2-3 EL fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne

Mangold waschen, den Strunk abschneiden und in feine Streifen schneiden. Das Blattgrün in breite Streifen schneiden. Die Stiele mit der gehackten Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Das Grüne dazu geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Das Mehl mit den Gewürzen vermischen und mit etwas kaltem Wasser anrühren, zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen. Dazu schmeckt Naturreis, Hirse oder CousCous sehr gut.

Pfannkuchen mit Mangold und Frischkäse

- * 800 g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 3 Tomaten
- * 3 EL Olivenöl
- * 250 g Frischkäse
- * 300 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 3 Eier
- * 500 ml Sprudelwasser

Die fein gehackte Zwiebel mit den geviertelten Tomaten in Olivenöl andünsten. Mangold waschen und den Strunk in ganz feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten, dann pfeffern, salzen und den Frischkäse einrühren. Das Blattgrün ebenfalls in feine Streifen schneiden und zum Schluss unterheben und noch 2 Minuten mitdünsten. Für die Pfannkuchen: Mehl mit Eiern, etwas Salz und soviel Sprudelwasser verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Minuten ruhen lassen, dann Pfannkuchen in Olivenöl kross ausbacken, mit Gemüsemasse belegen, zusammenrollen und reinbeißen!

Für kalte Tage: heißer Orangenkakao (für 2 Personen)

- * 1 Orange
- * 500 ml Vollmilch
- * 60 g Zartbitterschokolade
- * 1 Prise schwach entöltter Kakao
- * 1 Becher Schlagsahne

Schale der gewaschenen Orange mit einem Sparschäler abschälen (nicht das bittere Weiß!). Die Schale mit der Milch kurz aufkochen lassen und zugedeckt ziehen lassen. Nun die Sahne schlagen. Schokolade in zwei Tassen aufteilen, mit der Orangemilch begießen und mit einem Häubchen Sahne bedecken. Darauf eine Prise Kakao streuen.

