

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



[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

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 09 • 27. Februar - 4. März 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland					400 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland	220 g				450 g
Ringelbete, Bioland, Deutschland					550 g
Champignons, Bioland, Deutschland			300 g	450 g	450 g
Salat Eichblatt grün, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	
Brokkoli, kbA, Italien	400 g	500 g	500 g	800 g	
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien		320 g	370 g	540 g	
Aubergine, kbA, Spanien	200 g	200 g	400 g	400 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g		1000 g	1000 g
Apfel Natyra, Demeter, regional		650 g	650 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien	400 g	450 g	600 g	1000 g
Orangen Tarocco, kbA, Italien		1000 g	1350 g	1650 g
Birne Conference, kbA, Belgien	430 g	640 g	750 g	1000 g

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

### Brote des Monats März:

Bis 28.2. ist bei DLS noch das PrinzenBrot und bei L&S noch die Gersten-Seele in der Aktion.



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja,  
Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe,  
Backferment (Maisemehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g  
6,29 €  
**5,49 €**



#### Rübligruß

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen,  
Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam,  
Meersalz, Hefe und Sauerteig

500 g  
4,49 €  
**3,99 €**

### Nudelsalat mit Champignons

- \* 250 g z.B. Farfalle Nudeln
- \* 200-300 g Champignons
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 Möhren
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 75 ml Gemüsebrühe
- \* 1 EL Balsamico Essig
- \* 150 g Mozzarella
- \* Pesto nach Wahl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Nudeln in Salzwasser bissfest nach Beschreibung garen. Champignons säubern und vierteln. Zwiebel fein würfeln. Möhren stifteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Champignons, dann die Zwiebeln und Möhren zugeben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen, 2 Minuten köcheln und danach in einer Schüssel abkühlen lassen. Mozzarella würfeln und mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen. Wer grünen Salat zu Hause hat, kann diesen Nudelsalat auf einem Salatbett anrichten.

- bitte wenden -

## Pastinakensuppe (für 2 Personen)

- \* 150 g Pastinake
  - \* 2 kleine Kartoffeln
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 30 g Butter
  - \* 50 ml Weißwein
  - \* 250 ml Gemüsebrühe
  - \* 150 ml Sahne
  - \* 2-3 Stängel Petersilie
  - \* Meersalz
- Pastinake gut bürsten und in feine Scheiben schneiden oder würfeln. Ebenso die Kartoffeln (müssen nicht geschält werden). Die Zwiebel fein hacken und alles in Butter andünsten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. Den Knoblauch, fein gehackt, dazu geben. Mit Salz würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazu geben und alles gut schaumig pürieren. Eventuell nachwürzen. Zweidrittel der Suppe in die Suppenschalen verteilen. In die restliche Suppe die fein gehackte Petersilie geben und nochmal pürieren. Die nun leicht grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe gießen und servieren.
- Mit einer Scheibe Vollkornbrot mit Butter servieren.
- 

## Brokkoli-Minestrone

- \* 600 g Brokkoli
  - \* 200 g Möhren
  - \* 100 g Tomaten oder Spitzpaprika
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* 200 g Passata
  - \* 1 EL Olivenöl
  - \* 1,5 l Gemüsebrühe
  - \* 3 EL rote Linsen
  - \* 100 g Nudeln
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer  
Thymian, Paprika
  - \* 1 EL Petersilie
  - \* 2 EL geriebenen Parmesan
  - \* eventuell Schmand
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen. Rote Linsen und Petersilie zugeben und zum Köcheln bringen. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk klein würfeln oder grob raspeln. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten vierteln (bzw. Spitzpaprika grob würfeln).
- Die Möhren zuerst in die Suppe geben, nach 10 Minuten Brokkoli, Tomate/Paprika und Nudeln hinzufügen und in weiteren 10 Minuten fertig garen. Mit den Gewürzen abschmecken.
- Die Suppe in Teller füllen und mit Parmesan bestreut servieren. Wer möchte, kann noch einen Klecks Schmand zur Suppe geben.
- 

## Brokkolipasta mit Camembertsoße

- \* 1 Zwiebel
  - \* 3 EL Olivenöl
  - \* 500 g Brokkoli
  - \* 200 ml Gemüsebrühe
  - \* 75 g Sahne
  - \* 75 g Camembert
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
  - \* 300 g Vollkornnudeln, z.B. Penne oder Spirelli
- Die fein gehackten Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Den Brokkoli in kleine Röschen geteilt dazu geben. Kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 7 Minuten garen. Das Gemüse mit einer Kelle herausnehmen und warm stellen (am besten zuvor einen anderen Topf mit heißem Wasser ausspülen und in diesen vorgewärmten Topf das Gemüse legen).
- In den Fond nun Sahne und klein geschnittenen Camembert einrühren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Pfeffer und Salz würzen, den Brokkoli wieder zu geben, al dente gegarte Nudeln untermengen und vor dem Servieren 5 Minuten ziehen lassen.
- 

## Bananen heiß serviert

- \* 3 Bananen
  - \* 4 cl Rum
  - \* 2 EL Zucker
  - \* 2 TL schwach entölter Kakao
  - \* 50 g Zartbitter-Schokolade
  - \* 2 Msp Kaffee
  - \* Vanilleeis
- 100 ml Wasser, Rum und Zucker aufkochen. Banane in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, untermischen und eine Minute darin kochen. Mit einer Schöpfkelle die Bananen herausnehmen und auf Tellern verteilen. Kakao, zerbröselte Schokolade und Kaffee unter den Sirup mischen und auflösen. Mit einem heißen Esslöffel Flöckchen vom Vanilleeis abziehen, über den Bananen verteilen und zum Schluss die zubereitete Soße darüber gießen.
-