

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

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 10 • 06.-11. März 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Chicorée, Bioland, Deutschland				500 g	400 g
Möhren, Naturland, Deutschland	400 g	500 g	700 g	800 g	400 g
Porree, Naturland, Deutschland					500 g
Schalotten, Bioland, Deutschland			400 g	400 g	400 g
Paprika gelb, kbA, Spanien	310 g	400 g	500 g	500 g	
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	
Fenchel, kbA, Italien	300 g	300 g	500 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		720 g	720 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Orange Navelina, kbA, Spanien	800 g	720 g	1060 g	1620 g
Kiwi, kbA, Griechenland	2 x	4 x	6 x	8 x
Birne Doyenne du Comice, kbA, Niederlande		420 g	700 g	1000 g

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

Brote des Monats März:



Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Maismehl, 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 €

Salat mit Chicorée, Möhren und Blumenkohl

- * 1-2 Chicorées
- * 6 Möhren
- * $\frac{1}{4}$ Blumenkohl
- * 1 Apfel
- * Hand voll gehackte Walnüsse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * Sahne, Weißweinessig
- * Dill, wer hat
- * 2 EL Mandelmus, wer hat

Vom Chicorée die Blätter abzupfen und bei den Salattellern ringsum dekorieren. Wer Chicorée gern mag, kann ihn auch in Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Möhren, Blumenkohl und Apfel fein raspeln (mit der elektrischen Reibe wird es saftiger, per Handreibe geht natürlich auch). Sahne und Essig nach gewünschter Soßenmenge. Gegebenenfalls mit ein wenig Wasser ergänzen. Restliche Zutaten zufügen und ein bisschen ziehen lassen.

Dill ist kein muss, schmeckt aber gut dazu. Mandelmus ebenso. 😊

- bitte wenden -

Blumenkohl-Curry-Suppe

- * 600 g Blumenkohl
- * 1 Stück Ingwer (ca. 5cm)
- * 3 EL Butter
- * 1 EL Kreuzkümmel
- * 1-2 TL Curry
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Muskat
- * 200 g Naturjoghurt
- * 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- * 4 EL süßes Mango-Chutney (muss nicht sein)

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Ingwer ungeschält fein hacken. Butter zerlassen, Kreuzkümmel darin anrösten. Blumenkohl zugeben und unter Rühren hellbraun anbraten. Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz dazu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen, den Naturjoghurt dazu geben und alles mit dem Mixer pürieren. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Die Suppe auf Teller servieren und mit etwas Mango-Chutney dekorieren.

Blumenkohl mit Möhren-Käsesoße

- * 1 Blumenkohl
- * 300 g Möhren
- * 500 g Pellkartoffeln
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 125 ml Sahne
- * 100 g Gorgonzolakäse
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Die Möhren klein schneiden, Gemüsebrühe aufkochen und die Möhren hineingeben. Den Blumenkohl aufrecht obenauf stellen. Zehn Minuten auf mittlerer Hitze kochen, den Blumenkohl herausnehmen und warm stellen. Die Möhren in der Brühe pürieren, Sahne einrühren und den Käse hinein bröseln. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße über den portionierten Blumenkohl gießen und mit Pellkartoffeln servieren.

Fenchelmöhre auf Kartoffelpüree

- * 1,5 kg Kartoffeln
- * 300 g Fenchel
- * 3-5 Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 250 ml Sahne
- * Muskat, Kräutersalz, Gemüsebrühe

Kartoffeln kochen, pellen und mit der Sahne zu Püree verarbeiten. Mit Muskat abschmecken. Fenchel und Möhre zu mundgerechten Stücken schneiden. Zwiebeln andünsten, Möhren und ca. 5 Min. später Fenchel dazu, 1-2 TL Gemüsebrühe und Wasser zugeben, ca. 20 min. köcheln lassen. Mit Kräutersalz würzen.

Fenchel-Birnen-Gratin

- * 3 Fenchelknollen
- * 2 Birnen
- * 2 EL Zitronensaft
- * 2 Eier
- * 150 g Speisequark
- * 250 g Gorgonzola
- * Meersalz, Muskat, Pfeffer
- * Gemüsebrühe
- * 100 g Walnüsse
- * 1 EL Butter

Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in kochender Gemüsebrühe 5 Minuten garen. Die Birnen in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen. Eigelb mit dem Quark und zerbröckelten Gorgonzola verrühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Unter die Ei-Quark-Masse heben. Fenchel, Birnen und die Hälfte der Walnüsse in eine gebutterte Auflaufform schichten. Ei-Quark-Masse darüber verteilen. Mit den restlichen Walnüssen bestreuen. 30 Minuten bei 170° überbacken. Mit Fenchelgrün bestreut servieren. Dazu Naturreis oder Pellkartoffeln.

Heiße Apfelspalten mit Zimtcreme

- * 4 Äpfel
- * 200 g Sahne
- * halber TL Zimt
- * 2 TL Honig
- * 150 g Speisequark
- * halbe Vanilleschote
- * 2 EL Butter
- * 2 EL gemahlene Haselnüsse
(oder auch andere Nüsse)

Gemahlene Nüsse mit weicher Butter und Vanille und ein bisschen Honig gut verkneten. Äpfel mit einem Ausstecher entkernen und in Scheiben schneiden. In einer feuerfesten Form verteilen. Buttermasse darüber verteilen und im Backofen zehn Minuten bei 180° backen. Sahne mit Zimt und etwas Honig steif schlagen. Den Quark vorsichtig unterziehen und mit den heißen Apfelspalten servieren.