

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 11 • 13.-18. März 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	340 g		500 g	750 g	580 g
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland					500 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland	300 g				400 g
Porree, Bioland, Deutschland		400 g	400 g	600 g	500 g
Eisbergsalat, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	
Zucchini, kbA, Spanien	300 g	420 g	500 g	600 g	
Paprika rot, kbA, Spanien		300 g	460 g	660 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	570 g	570 g	1000 g	1000 g
Apfel Pinova, Demeter, Deutschland		540 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Belgien	500 g	500 g	750 g	1000 g
Orange Navelina, kbA, Spanien	470 g	700 g	1000 g	1920 g
Mandarinen Nadorcott, kbA, Italien		500 g	570 g	840 g

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

Brote des Monats März: DLS- Powermax Brot

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

1000 g
6,29 €
5,49 €

Laib & Seele- Rübligruß

Info: mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe und Sauerteig

500 g
4,49 €
3,99 €

Jubiläum - 40 Jahre Momo - 40% Rabatt ?

Am 29.März 1983 zogen die Grünen erstmals in den Deutschen Bundestag ein. Und, nicht minder epochal, der Naturkost- & Umweltladen Momo öffnete. Wow, 40 Jahre- ist schon der Hit! Es sind bereits die Kindeskinde der ersten Momo-Kund:innen, die heute bei uns bioshoppern. Zum Dank haben wir ein paar schöne Dinge in Planung. Dazu gehören auch Sonderpreise, die gibt es zwar immer bei Momo, aber dieses Jahr deutlich mehr und auch tlw. deutlich höhere Rabatte. Inflationsausgleichsrabatte.

40 Jahre- 40% Rabatt schaffen wir zwar meistens nicht, aber dank der Unterstützung zahlreicher, authentischer Bio-Betriebe gibt es Sonderpreise, im monatlichen Wechsel, die sich sehen lassen können. QR-Code zu den Aktionen



Salat der Woche

- * 1 kleiner oder halber Eisbergsalat
- * 1 großer Apfel
- * 300 g Süßkartoffeln
- * 6 saure Gurken
- * Olivenöl, Balsamico
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 TL Honig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * halber Bund Petersilie
- * 1 Orange zur Dekoration

Süßkartoffeln unter Wasser bürsten (nicht schälen) und mit dem Eisbergsalat fein raspeln (Süßkartoffeln können Sie roh essen). Gurken in schmale Streifen schneiden. Apfel klein würfeln oder grob stifteln und Petersilie hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Aus Öl, Essig, Zitronensaft, Honig und Gewürzen ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Gut mischen und kurz ziehen lassen. Mit Orangenscheiben dekorieren.

Veganer Paprika-Aufstrich

- * 1 rote Paprika
- * 40 g Cashewnüsse
- * 1 Pellkartoffel vom Vortag
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 TL Balsamico Essig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Im vorgeheizten Backofen die halbierte und entkernte Paprika mit der Haut nach oben auf das Backblech legen (Paprika vorher etwas einölen) – 180°. Wenn die Haut dunkel geworden ist, kurz abkühlen lassen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die gehackten Nüsse in der trockenen Pfanne kurz rösten. Dann mit Olivenöl die fein gehackte Zwiebel dünsten. Alles in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Würzen mit Pfeffer und Salz.

Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

- * 500 g Zucchini
- * 1 Knoblauchzehe
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 150 g Sahne
- * 150 g Naturjoghurt
- * 1 EL frisches Bärlauchpesto von BioVerde

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein würfeln und mit der Zucchini mischen. Alles mit Olivenöl begießen und etwas Salz bestreuen und einige Minuten ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200° ca. 20 Minuten backen. Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken. Die Zucchini mit der Bärlauchcreme servieren. Dazu passt Baguettebrot, aber auch Pellkartoffeln (z.B. Linda-Kartoffeln).

Kartoffelgratin mit Apfel, Pastinake und Süßkartoffel

- * 400 g Kartoffeln
- * 300 g Pastinake
- * 300 g Süßkartoffel
- * 400 g Apfel
- * 1 EL Butter
- * 400 ml Sahne
- * 1 TL roter Pfeffer
- * Meersalz, Muskat
- * 180 g Emmentaler

Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Süßkartoffel und Pastinake gut bürsten und in Scheiben schneiden. Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in Ringe schneiden. Eine große Auflaufform einbuttern und Kartoffeln, Süßkartoffeln, Pastinake und Apfelscheiben abwechselnd einschichten, mit Apfel enden. Die Sahne mit dem roten Pfeffer aufkochen, 10 Minuten einköcheln und mit Salz, Muskat pikant abschmecken. Die Sahne auf dem Auflauf verteilen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Bei 180° ca. 25-30 Minuten backen.

Panierter Feta mit Porreegemüse

- * 500 g Porree
- * 2 EL Butter
- * 200 ml trockener Weißwein
- * halber EL Gemüsebrühe
- * 250 g Schaf-Feta
- * 1 Ei
- * 50 g Paniermehl
- * 200 g saure Sahne
- * 6 EL Sultaninen
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * eventuell Pinienkerne

Porree in feine Ringe schneiden und in einem EL Butter kurz andünsten (auch das Grün mit verwenden). Mit dem Weißwein ablöschen und auch die Gemüsebrühe zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Den Feta in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem verquirlten Ei bestreichen und in Paniermehl wenden. Die panierten Scheiben in der restlichen Butter beidseitig ca. 2 Minuten braten. Die saure Sahne und die Sultaninen zum Porree geben. Das Gemüse kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte anrichten. Den Fetakäse dazu garnieren. Hierzu schmeckt Reis oder auch einfach etwas Baguette. Wer möchte, kann vor dem Servieren noch einige Pinienkerne über das Essen streuen.

Apfel-Orangentarte

- * 2 Äpfel
- * 3 Orangen
- * 100 g Butter
- * 250 g ausgesiebttes Mehl
- * Prise Meersalz & Zucker
- * 1 Ei
- * 1 EL Gelierzucker

Mehl und je eine Prise Salz und Zucker mit zimmerwarmen Butterwürfeln von Hand verkneten, dann ein mit 2 EL Wasser verrührtes Eigelb einarbeiten. Teig in einer eingefetteten Springform auslegen, den Rand 2cm hochziehen und mit einer Gabel viele Löcher in den Boden stechen. Im auf 170° vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Äpfel klein schneiden. Mit zwei filetierten und einer gepressten Orange, sowie Gelierzucker kurz aufkochen. Abkühlen lassen, auf dem Tarteboden verteilen und lauwarm genießen.

