

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 12 • 20. - 25. März 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Flower Sprouts, Bioland, Deutschland					200 g
Möhren, Naturland, Deutschland	400 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Blatt-Spinat, Bioland, Deutschland			550 g	700 g	450 g
Brokkoli, kbA, Italien	300 g	500 g	500 g	700 g	
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien	280 g	440 g	460 g	760 g	
Salat Batavia rot, Demeter, Italien		1 x	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			720 g	1000 g
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland	590 g	720 g	720 g	1000 g
Kiwi, Demeter, Italien		4 x	6 x	8 x
Orangen Lane Late, Demeter, Spanien	500 g	920 g	1370 g	1400 g
Clementinen, kbA, Italien	300 g	500 g	600 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 €



Rübligruf

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

500 g
4,49 €
3,99 €

Info Flower Sprouts

Das aromatische Wintergemüse mit den gekräuselten, grün bis lilafarbenen Blättern ist eine Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl. Mit ihrem leicht nussigen Aroma schmecken Flower Sprouts sowohl roh, gekocht oder gebraten. Zu Hause am besten im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. So bleiben die Röschen etwa eine Woche haltbar. Vor der Zubereitung die Kohlröschen kurz unter fließendem Wasser waschen und den Strunk einkürzen. Nach Belieben die Blätter entweder einzeln (z.B. im Salat) oder die ganzen Röschen verwenden.

Die Garzeit ist sehr kurz: Es reicht, das Gemüse insgesamt 2 - 5 Minuten in etwas Salzwasser zu kochen oder zu dämpfen. Oder kurz in der Pfanne mit Zwiebelchen anbraten oder dünsten.

Flower Sprouts schmecken auch als Salat. Halbiert, geviertelt oder klein geschnitten mit Tomaten oder Radieschen und wahlweise mit Birne oder einem anderen süßlichen Obst sowie einem Dressing aus Essig und Öl servieren. Wer mag, streut noch ein paar Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse darüber.

- bitte wenden -

Pikanter Blattsalat mit Käse

- * zwei Hand voll Cherrytomaten
- * 2-3 Schalotten
- * $\frac{1}{2}$ bis 1 Bataviasalat
- * 3 EL Tomatenmark
- * 1 EL Senf
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Apfelessig, 5 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 100 g pikanter Gouda

Tomaten vierteln. Schalotten fein hacken. Tomatenmark, Senf, Gemüsebrühe, Essig, Pfeffer und Olivenöl verquirlen und mit Meersalz abschmecken. Den Salat klein zupfen und den Käse in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten vermischen und ein bisschen durchziehen lassen.

Spinat oder Flower Sprouts mit Äpfeln und Zwiebeln für zwei Personen

- * ca. 600 g Spinat und/oder Flower Sprouts
- * 150 g Zwiebeln
- * 150 g Äpfel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 4-5 EL Olivenöl
- * Meersalz, Salbei
- * Gemüsebrühe
- * 2-3 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam
- * 1 EL Zitronensaft

Das Gemüse ggf. klein schneiden. Die Zwiebel ebenfalls, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und das Gemüse hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp fünf Minuten dünsten und nach und nach Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart die Sonnenblumenkerne oder den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen Pellkartoffeln, Reis oder Nudeln.

Brokkoligemüse mit Kartoffeln

- * 600 g Kartoffeln
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 800 g Brokkoli
- * 2 EL Butter
- * 40 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne
- * 1 Msp Muskat
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Msp abgeriebene Zitronenschale

Kartoffeln 20 Minuten kochen und abpellen. Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse ca. sieben Minuten in der Gemüsebrühe garen und diese Brühe aufheben. Das Gemüse warm stellen. Butter in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Ständig leicht rührend das Mehl einstreuen. Sobald es eindickt mit Sahne und restlicher Gemüsebrühe ablöschen. Mit Muskat, Meersalz und Pfeffer, sowie Zitronenschale würzen. Kurz köcheln lassen, dabei weiter rühren und abschmecken. Gemüse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße großzügig übergießen.

Crêpes mit Orangensoße

Teig:

- * 200 ml Milch
- * 150 ml Wasser
- * halber TL Meersalz
- * 4 Eier
- * 200 g Buchweizenvollkornmehl
- * 40 g und 30 g Butter

Orangensoße:

- * 950 g Orangen (Gewicht ohne Schale)
- * 50 g Orangenschale
- * 100 g Honig
- * 1 TL Agar Agar
- * halber TL Zimt
- * halber TL Ingwer
- * 200 ml Sahne
- * 2 EL gehobelte Mandeln

Milch mit Wasser, Salz, Eiern und frisch gemahlenem Buchweizen-vollkornmehl (an unserer Theke mahlen lassen) gut durchrühren, dann 40 g zerlassene Butter untermischen und Teig zwei Stunden kühl stellen. Geschälte, zerschnittene, eventuell entkernte Orangen mit der klein geschnittenen Schale fein mixen. Honig, Agar Agar, Zimt und Ingwer dazu rühren. Vor dem Servieren ganz leicht erwärmen. 30 g Butter zum Ausbacken in einem kleinen Gefäß zerlassen. Mit einem Pinsel mittelgroße, erhitzte Pfanne mit zerlassener Butter bestreichen und Teig in die schräg gehaltene Pfanne laufen lassen. Nur so viel Teig hinein geben, dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Crêpes hell, nur ganz leicht gebräunt, ausbacken, wenden und Rückseite ebenso backen. Auf einen Teller gleiten lassen, zu einem Viertel zusammenfalten und auf einer Platte in der Backröhre (100°) warmhalten, bis alle gebacken sind. Die Teigmenge ergibt 16 mittelgroße Crêpes. Mit Soße, geschlagener Sahne und gehobelten Mandeln servieren.

