

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 14 • 03. - 08. April 2023**

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Pak Choy, Bioland, Deutschland				1 Stk	1 Stk
Möhren, Naturland, Deutschland	0,3 Kg	0,3 Kg	0,58 Kg	0,6 Kg	0,6 Stk
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Porree, Bioland, Deutschland		0,3 Kg	0,55 Kg	0,55 Kg	0,55 Kg
StrauchTomaten, kbA, Spanien	0,41 Kg	0,55 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg	
Schlangengurke, kbA, Spanien	1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk	
Salat Endivie, kbA, Italien		1 Stk	1 Stk	1 Stk	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,7 Kg	1 Kg	1,66 Kg
Apfel Gala, Naturland, regional	0,58 Kg	0,6 Kg	0,83 Kg	1 Kg
Kiwi, Demeter, Italien	2 Stk	4 Stk	6 Stk	8 Stk
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	0,65 Kg	0,75 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Grapefruit Rot, Demeter, Spanien		1 Stk	2 Stk	2 Stk

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

### Brot-Aktionen:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser,  
Sonnenblumen-Kerne, Meersalz, Sauerteig

1000 g  
Statt 6,29 €  
**5,49 €**



#### Saaten-Seele Info: mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenflocken,  
Gerstenflocken, Weizenschrot,  
Roggenschrot, Hirse, Sonnenblumen-  
Kerne, Sesam, Leinsamen, Meersalz

1000 g  
Statt 5,99 €  
**5,39 €**

### Jubiläumspreise -eine Übersicht

Jeden Monat kräftige Rabatte (bis zu *manchmal* 40 %) auf einen Hersteller oder eine Warengruppe.

Unser Beitrag gegen die Inflation, mit astreinen Produkten von fairen, vertrauensvollen Erzeuger:innen und Partner:innen

Im April...

- Fruchtsäfte der Marken \*bioladen und Voelkel  
Direktsäfte, keine Konzentrate und pur
- Obst im Glas von NurPuur  
auch die Apfelsmus-Renner
- Alle Kekse von Bohlsener Mühle  
Bio seit 1979
- eine Auswahl Olivenöle Marke Aceitera,  
kretische Kleinbauern
- Wein: der Coste di Moro, Demeter, Sizilien,  
einer meiner Lieblingsweine; rot, fruchtig, süffig...



im Mai...

- die Kinderpflege von Weleda
  - Alle Säfte Marke Beutelsbacher
  - Verschiedene Weine
  - Alle Gewürze und Gewürzmischungen  
von Lebensbaum und Sonnentor
  - La Selva Feinkost, eine Auswahl Antipasti,  
italienisch, kleinbäuerlich
  - Dinkel-Nudeln von der Spielberger Mühle,  
der Fachhandelsmarke unseres Vertrauens
  - Alle Speiseöle Marke Bioplanete - 40 Jahre Bio-Öle
  - Müslis Marke \*bioladen
- Eine weitere Fachhandelsmarke unseres Vertrauens



momoshop Aktionspreise

Fortsetzung folgt

bitte wenden

## Salat der Woche

- \* 1 Endiviansalat
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 1 Becher saure Sahne
- \* 1 Becher Schlagsahne
- \* 2 EL Kräuternessig
- \* Salz & Pfeffer

Den Endiviansalat in feine Streifen schneiden & in Wasser gut säubern, dann am besten in einer Salatschleuder trocknen.

Saure Sahne, 3/4 der Schlagsahne & den Essig in einer Schüssel verrühren. Die Zwiebel schälen & in kleine Würfel schneiden. Zum Dressing geben & mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Den Endiviansalat zum Dressing geben & gut verrühren.

---

## Endivien-Kartoffeln

- \* 1 kg Kartoffeln
- \* 400 ml Gemüsebrühe
- \* 4 Knoblauchzehen
- \* 1 Endiviansalat
- \* 50 g Pinienkerne
- \* 4 EL Olivenöl
- \* Kräutersalz
- \* Pfeffer
- \* Zitronensaft
- \* 150 g Mascarpone

Kartoffeln schälen & in 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in Gemüsebrühe 15 Min. kochen. Inzwischen Knoblauch hacken. Endiviansalat waschen & in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten & herausnehmen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch in die Pfanne geben, kurz dünsten, den Salat dazugeben & kurz mitdünsten. Alles zu den Kartoffeln geben & vorsichtig mischen. Mit Salz, Pfeffer & etwas Zitronensaft würzen. Mascarpone (oder Crème fraîche) unterheben. Die Endivienkartoffeln mit Pinienkernen bestreuen.

---

## Möhren-Orangensuppe

- \* 500 g Möhren
- \* 1 Zwiebel
- \* 10 g Ingwer
- \* 1 kleine Chili-Schote
- \* 300 ml Gemüsebrühe
- \* 250 ml frisch gepresster Orangensaft
- \* Agavendicksaft
- \* etwas Knoblauch
- \* Kokosöl
- \* Meersalz
- \* Pfeffer

Die Möhren, Zwiebel, Ingwer & die Chili-Schote kleinschneiden & in Kokosöl anschwitzen. Mit der Brühe & dem Orangensaft auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch & Agavendicksaft abschmecken & ca. 15 Min. kochen lassen.

Anschließend pürieren & nochmals abschmecken.

---

## Osternester

- \* 20 g frische Hefe
- \*  $\frac{1}{4}$  l warme Milch
- \*  $\frac{1}{2}$  TL Rohrohrzucker
- \* 500 g Mehl
- \*  $\frac{1}{2}$  TL Meersalz
- \* 60 g zerlassene Butter
- \* 1 Ei
- \* 1 Eigelb + etwas Wasser zum Bestreichen
- \* Kürbiskerne

Die frische Hefe mit etwas Milch & dem Zucker mischen. Die restliche Milch mit der zerlassenen Butter & dem Ei verrühren. Das Mehl mit dem Salz mischen & mit der Milchmischung vermengen. Zum Schluss die Hefemasse dazugeben. Das Ganze kurz & kräftig zu einem homogenen Teig kneten, warm stellen & aufgehen lassen. Noch einmal kneten & anschließend zu kleinen Rollen formen. Diese Rollen zu kleinen, runden Nestern drehen, in die später ein gekochtes Ei gesetzt werden kann. Nochmals aufgehen lassen & mit dem verdünnten Eigelb bestreichen. Mit Kürbiskernen verzieren & im Backofen bei 180 ° C ca. 15- 20 Min. goldbraun backen.

---

## Kiwi-Bananen Smoothie mit Radieschen-Grün für eine Person

- \* Radieschen - Grün  
(Menge von 1 Bund)
- \* 1 Banane
- \* 1 Kiwi
- \* 150 ml Orangensaft,  
frisch gepresst
- \* 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- \* 50 ml Wasser
- \* 1 TL Öl

Das Radieschen-Grün verlesen, gründlich waschen & trockenschütteln. Banane & Kiwi schälen & in Stücke schneiden. Beides zusammen mit dem Zitronensaft im Mixer pürieren.

Das Radieschen-Grün hacken, in den Mixer dazugeben & nochmals pürieren. Zuletzt das Wasser, den Orangensaft & das Öl hinzugeben & alles zu einem cremigen Smoothie mixen. Den Smoothie in ein hohes Glas gießen & frisch genießen.

Bei den Radieschen-Blättern nur die frischen, grünen Blätter verwenden. Radieschen enthalten unter anderem Senföl, welches für den leicht scharfen Geschmack verantwortlich ist & antibakteriell wirkt. Dem Radieschen-Grün wird nachgesagt noch nährstoffreicher als die Radieschen an sich zu sein & sollte daher nicht einfach weggeworfen werden.

---