

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](http://bioladen.com)

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

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

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 15 • 10. - 15. April 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Schlangengurke, Bioland, Deutschland					2 Stk
Salat Eichblatt Rot, Bioland, Deutschland				1 Stk	1 Stk
Schnittlauch, Bioland, Deutschland		1 Bd	1 Bd	1 Bd	1 Bd
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1 Stk	1 Stk	1 Stk	
Spargel Grün, kbA, Spanien			250g	250g	
Zucchini, kbA, Spanien	0,42 Kg	0,5 Kg	0,4 Kg	0,65 Kg	
Paprika Rot, kbA, Spanien	0,5 Kg	0,36 Kg	0,33 Kg	0,5 Kg	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,6 Kg	1 Kg	1 Kg	1,27 Kg
Apfel Pinova, Demeter, Deutschland		0,7 Kg	1 Kg	1 Kg
Birne Conference, kbA, Niederlande	0,4 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	1 Kg
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 Stk	1 Stk
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	0,44 Kg	0,85 Kg	1 Kg	1,5 Kg

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

#### Brote des Monats April:



**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 €**

#### Blumenkohl-Birnen-Salat

- \* 1 Blumenkohl
- \* 4 Birnen
- \* 4 EL Joghurt
- \* 150 g Magerquark
- \* 2 TL Senf
- \* 1 EL Zitronensaft
- \* 1 Prise Jodsalz
- \* schwarzer Pfeffer

Die Birnen schälen, entkernen & grob reiben oder würfeln. Den Blumenkohl waschen, putzen & grob raffeln.

Die restlichen Zutaten zu einer Salatsoße rühren, diese abschmecken & mit Kohl & Birnen vermischen.

Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Nochmals abschmecken & servieren

> bitte wenden <

## Eingelegter Blumenkohl

- \* 1 Blumenkohl
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 125 ml Wasser
- \* 100 ml Olivenöl
- \* 50 ml Zitronensaft
- \* 1 EL Gemüsebrühe
- \* 10 Pimentkörner
- \* 1/2 TL Thymian
- \* 1/2 TL Oregano
- \* 1 Lorbeerblatt
- \* 8-10 Pfefferkörner
- \* Meersalz

Vom Blumenkohl die äußeren Blätter abnehmen. Den Blumenkohl kopfüber in so viel Salzwasser (ca. 2 TL Salz auf 1 l Wasser) eintauchen, daß er gut bedeckt ist & 10-15 Minuten ruhen lassen (damit evtl. vorhandene Tierchen flüchten können).

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen grob zerhacken. Den Knoblauch, das Wasser, das Öl, den Zitronensaft, die Gemüsebrühe & die Gewürze in einen Topf geben & aufkochen lassen.

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen & in den Sud legen. So viel Wasser zugießen, bis die Röschen ganz mit Marinade bedeckt sind. Die Röschen bißfest garen (ca. 5 Min.), im Sud abkühlen & mindestens 24 Stunden durchziehen lassen. Die Blumenkohlröschen als Salat oder gut abgetropft als Appetithäppchen servieren.

---

## Zucchini-Creme-Suppe

- \* 500g Zucchini
- \* 200g Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Butter
- \*  $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe
- \* 1 TL gemahlener Koriander
- \* 100g Crème fraîche
- \* Pfeffer & Salz
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 40g Mandelblättchen

Die Zucchini waschen & putzen. Etwa 150g davon grob raspeln, den Rest davon in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen & ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Zwiebel fein hacken. Etwa 1  $\frac{1}{2}$  EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.

Die Kartoffel- & die Zucchiniwürfel einrühren & kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer & Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen.

Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchini raspeln einrühren, salzen & pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz anbraten.

Die Suppe mit den Mandeln und Zucchini raspeln bestreut servieren.

---

## Ananas-Bananen-Curry

- \* 1 Ananas
- \* 2 Bananen
- \* 1 Dose Kokosmilch
- \* 2 EL Öl
- \* 2 EL (schwarze) Senfkörner
- \* 1 Handvoll Curryblätter
- \* 1 Stück Ingwer
- \* 3 Kardamom
- \* 1 TL Chilipulver
- \* 2 TL Kurkuma
- \* 2 TL Kreuzkümmel

Das Öl in der Pfanne erhitzen - nicht zu heiß werden lassen. 2 EL schwarze Senfkörner zugeben & warten, bis sie anfangen zu 'knallen'. Nun 1 Handvoll Curryblätter hinzufügen & mit anbraten. 1 Stück Ingwer schälen & kleinschneiden & ebenfalls dazugeben. Kardamom zufügen. 1 TL Chilipulver & 2 TL Kurkuma zugeben. 2 TL Kreuzkümmel in Mörser zerstoßen & auch zugeben. Die Pfanne zwischendurch ein bißchen schwenken. Die Ananas schälen, kleinschneiden, den Strunk entfernen & mit in die Pfanne geben. Die Ananas kurz anbraten, bis sie Farbe bekommt. 2 Bananen schälen, in Scheiben schneiden & ebenfalls in der Pfanne schwenken. Zum Schluss mit 1 Dose Kokosmilch auffüllen, etwas Salz dazu geben & 7 Minuten köcheln lassen.

Heiß servieren. Dazu passt Reis.

---

## Bananen-Apfelmus

- \* 500 g Äpfel
- \* 2 Bananen
- \* 4 EL Honig
- \*  $\frac{1}{4}$  TL Zimtpulver

Die Äpfel schälen, entkernen & in Stückchen schneiden. Mit etwas Wasser in einen Topf geben & erwärmen. Die Bananen schälen & ebenfalls in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Honig & dem Zimt in den Topf geben. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen & pürieren.