

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 16 · 17. - 22. April 2023**

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Blattspinat, Bioland, Deutschland					600 g
Chicorée, Bioland, Deutschland				300 g	300 g
Porree, Bioland, Deutschland	300 g	300 g	600 g	600 g	420 g
Brokkoli, kbA, Spanien	350 g	350 g	640 g	1000 g	
Fenchel, kbA, Italien	360 g	400 g	600 g	650 g	
Salat Batavia grün, Demeter, Italien		1 x	1 x	1 x	
Cherrystrauchtomaten, kbA, Spanien		290 g	410 g	410 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	580 g	600 g	770 g	1000 g
Kiwi, Demeter, Italien	2 x	4 x	6 x	8 x
Birne Conference, kbA, Niederlande		500 g	600 g	1000 g
Orange Lane Late, kbA, Spanien	600 g	1000 g	1000 g	1340 g

• 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, Sonnenblumenkerne,  
Meersalz, Sauerteig

1000 g  
statt 6,29 €  
**5,49 €**



#### Saaten-Seele

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Wasser, Roggenflocken,  
Gerstenflocken, Weizenschrot,  
Roggenschrot, Hirse, Sonnenblumenkerne,  
Sesam, Leinsamen, Meersalz

1000 g  
statt 5,99 €  
**5,39 €**



lädt ein:

Am Freitag, den 28. April um 18 Uhr läuft auf unseren Wunsch in der Bonner Kinemathek, dem Kino in der Brotfabrik, eine Dokumentation über die indische Umweltaktivistin Vandana Shiva.

Ich finde diesen Film sehr sehenswert und wir schenken Euch den Besuch im Kino. Einfach am Eingang sagen, dass Ihr „auf Einladung von MOMO zum 40jährigen Jubiläum“ kommt 😊

momo-sandra

## Salat der Woche

- \* 150 g Chicorée
- \* 250 g Cherrytomaten
- \* 2 Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 6 EL Balsamico Bianco
- \* 9 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Kartoffeln schälen und klein würfeln. In Gemüsebrühe köcheln, bis sie gar sind. Mit einer Gabel gut zerdrücken. Die Zwiebel fein hacken. Kartoffeln, Zwiebeln, Essig, Öl und Gewürze gut verrühren. Die Tomaten vierteln und den Chicorée fein raspeln. Beides auf einem Teller anrichten und mit der noch warmen Soße begießen. Dazu z.B. ein Vollkornbrot mit Butter.

## Brokkolicremesuppe

- \* 400 g Brokkoli
- \* 600 ml Gemüsebrühe
- \* 1 große Zwiebel
- \* 1 EL feines Vollkornmehl
- \* 200 ml Sahne
- \* 3 EL Butter
- \* 5 EL Haselnussblättchen
- \* 80 g geriebener Greyerzer
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

## Porreeauflauf mit Tomatenhaube

- \* 2 Stangen Lauch
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 100 g Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 600 g Tomaten
- \* 3 Eigelbe / 3 Eiweiß
- \* 100 g geriebener Käse
- \* 80 g Vollkornbrösel
- \* wer hat, Schnittlauch zur Deko

Lauch und Petersilie in einer feuerfesten Form mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Tomaten mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf dem Lauch verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. backen, bis die Oberfläche schön braun ist. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passen z.B. Pellkartoffeln oder Reis.

## Linsen-Currycreme mit Porree

- \* 400 g Lauch
- \* 2 Äpfel
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 150 g Rote Linsen
- \* 2 TL Currypulver
- \* 400 ml Gemüsebrühe

Lauch in Ringe schneiden. Äpfel und würfeln. Beides in Olivenöl dünsten, ohne dass der Lauch bräunt. Grob gehackten Knoblauch und die Linsen untermengen und diese glasig dünsten. Curry unterrühren, Gemüsebrühe angießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen (ggf. Gemüsebrühe nachgießen). Anschließend pürieren und mit Salz und Currypulver abschmecken.

Auch hier schmeckt z.B. Reis oder Pellkartoffeln dazu.

## Orangengratin

- \* 2 Orangen
- \* 1 Ei
- \* 1 geh. EL Puderzucker
- \* 1 P Vanillezucker
- \* 125 g Speisequark
- \* halber TL Butter
- \* 1 EL gehackte Pistazienkerne

Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Orangen heiß waschen, abtrocknen und von einer Frucht die Schale fein abreiben. Beide Orangen schälen und die Filets ausschneiden, den Saft auffangen. Das Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Puderzucker, Vanillezucker, abgeriebener Orangenschale und -saft verrühren. Den Quark dazu geben und alles glattrühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Zwei flache feuerfeste Förmchen mit Butter austreichen und die Masse in die Förmchen verteilen. Orangenfilets fächerförmig anordnen. Zunächst 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 250° erhöhen und weitere 5 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Mit den Pistazien bestreut servieren.

