

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](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 17 · 24. - 29. April 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Spargel weiß, Bioland, Deutschland			250 g	400 g	230 g
Radieschen, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Strauchtomaten, kbA, Spanien	300 g	650 g	580 g	800 g	
Moormöhre, Bioland, Deutschland	240 g	400 g	400 g	550 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	720 g	1000 g	1340 g
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland		600 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	300 g	500 g	500 g	1000 g
Orangen Navel Powell, kbA, Spanien	500 g	600 g	1000 g	1500 g
Mispeln, Demeter, Spanien		200 g	400 g	400 g

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

### Brote des Monats April:



#### 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 €**



Die Mühlenbäckerei von Hof Bollheim stellt ab sofort ihr Backferment **VEGAN** her! Der Honig wird durch Rosinen oder Korinthen ersetzt. Diese Brote bieten wir mittwochs, donnerstags und freitags an. 😊



MOMO lädt ein ins Kino in der Brotfabrik!  
Am Freitag, den 28. April um 18 Uhr läuft in der Bonner Kinemathek die Dokumentation über die indische Saatgutaktivistin Vandana Shiva. Einfach am Eingang sagen, dass Ihr „auf Einladung von MOMO zum 40jährigen Jubiläum“ kommt. ;-) )

## Radieschen-Gurken-Salat

- \* 1 Salatgurke
  - \* 1 Bund Radieschen
  - \* 1 kleine Zwiebel
  - \* 1 Bund Dill
  - \* 1 EL Estragon, getrocknet
  - \* 1 EL Essig, 1 EL Olivenöl
  - \* 3 EL Schmand
  - \*  $\frac{1}{2}$  TL Sojasauce & Senf
  - \* Salz & Pfeffer
- Zwiebel in kleine Würfel fein schneiden & in eine Salatschüssel geben. Salz, Pfeffer, Senf, Estragon dazu geben & mit dem Essig verrühren. Dann Sojasauce & Öl dazu geben & verrühren. Zum Schluss den Schmand einrühren & den klein geschnittenen Dill. Die gewaschene, ungeschälte Gurke mit dem Gemüsehobel in ganz dünne Scheibchen hobeln, mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann das Gurkenwasser abgießen (trinken) und die Gurke in die Salatsoße geben. Ebenso die Radieschen in feinste Blättchen geschnitten dazu. Auch die grünen Blätter der Radieschen unbedingt - gepupft oder geschnitten - mit in den Salat geben.
- 

## Moorrüben mit Feta-Käse

- \* 1 kg Moorrüben
  - \* 2-3 Knoblauchzehen
  - \* 2-3 Stiele frische Minze  
(ersatzweise glatte Petersilie)
  - \* 2 Zitronen
  - \* 6 EL Olivenöl
  - \* 50 g Mandelstifte
  - \* 150 g Feta-Käse
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- Diese Möhre ist süß und besonders reich an Inhaltsstoffen. Sie bleibt absichtlich ungewaschen - damit sie ihr volles Aroma erst in Ihrer Küche entfaltet.**
- Moorrüben waschen, in dicke Scheiben schneiden und gar dämpfen. Knoblauchzehen pressen, Minze hacken und dann beides mit Olivenöl und dem Saft der zwei Zitronen vermischen. Die noch warmen Möhren in die Marinade geben. Mandelstifte in einer Pfanne fettfrei rösten und den grob zerbröckelten Feta-Käse unter die Möhren heben. Alles auskühlen lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 

## Moorrübensuppe

- \* 3 große Moorrüben
  - \* 2 mittelgroße Zwiebeln
  - \* 2 EL Butter
  - \* 1 Msp gemahlene Kreuzkümmel
  - \* 1 Msp frisch gemahlene bunten Pfeffer
  - \* 700 ml Gemüsebrühe
  - \* 300 ml Weißwein
  - \* 1 Becher Schmand
- Die Butter im Topf zergehen lassen. Kreuzkümmel und Pfeffer zugeben. Kleingeschnittene Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Möhren fein raspeln, zugeben und unter Rühren kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Weißwein auffüllen. Zum Köcheln bringen und bei kleiner Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Klecks Schmand servieren. Diese Möhre ist süß und besonders reich an Inhaltsstoffen. Sie bleibt absichtlich ungewaschen - damit sie ihr volles Aroma erst in Ihrer Küche entfaltet. 😊
- 

## Zubereitung Spargel

Den weißen Spargel schälen, dabei die Köpfe aussparen. Die Enden etwas abschneiden, da der Spargel dort holzig sein kann. Grüner Spargel wenn überhaupt, dann im unteren Drittel schälen. Einen ausreichend großen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den Spargel ins kochende Wasser geben und in 12-15 Minuten bissfest garen. Die genaue Zeit hängt von der Spargeldicke ab. Für einen noch intensiveren Spargelgeschmack: Zunächst die Spargelschalen und die Endstücke etwa 10 Minuten mit etwas Salz zu einem Sud auskochen und danach den Spargel darin garen. Am besten bereiten Sie den Spargel frisch zu. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert, hält sich Spargel auch noch ein paar Tage länger.

## Spargelcremesüppchen

- \* 1 kg weißen Spargel
  - \* 900 ml Gemüsebrühe
  - \* 400 ml Sahne
  - \* 50 g Butter
  - \* 30 g fein gemahlene Vollkornmehl
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
  - \* frischer Schnittlauch
- Spargel schälen und in Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe 15 Minuten gar köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren. Sahne dazu geben und leicht köcheln lassen. In 100 ml Wasser das Mehl einrühren und zusammen mit der Butter in die Suppe geben. Unter ständigem Umrühren köcheln lassen und ein bisschen eindicken. Würzen und mit Schnittlauchröllchen servieren.
-