

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 18 • 02.- 06. Mai 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kopfsalat rot, Demeter, regional (Biohof Bursch)		1 x	1 x	1 x	1 x
Mairübchen, Demeter, regional, (Biohof Bursch)	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Steinchampignons, Bioland, Deutschland					410 g
Paprika rot, kbA, Spanien		350 g	350 g	450 g	
Zucchini, kbA, Spanien	450 g	350 g	450 g	450 g	
Buschbohnen, kbA, Spanien			300 g	600 g	
Zwiebeln weiß flach, kbA, Italien	210 g	180 g	300 g	300 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		720 g	1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	690 g	570 g	1000 g	1220 g
Kiwi, Demeter, Italien	2 x	4 x	6 x	8 x
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso	1 x	1 x	1 x	2 x
Birne Conference, kbA, Belgien		400 g	770 g	1000 g

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

### Brote des Monats Mai:



#### Dinkel DreikornBrot

Zutaten: Dinkel 630, Hafer, Roggen, Leinsaat, Meersalz, Soja, Sesam, Kümmel, Hefe

750 g  
statt 6,49 €  
**5,49 €**



#### Dinkelmuschel

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz, Hefe, Sauerteig

500 g  
statt 5,29 €  
**4,69 €**

Liebe Abonnent:innen

am Eingang von MOMO stehen Kartons bereit, die Sie für Ihren Einkauf nutzen können. Dort steht auch eine Holzkiste für Stoffbeutel oder stabile Tüten, die weiterverwendet werden können. Haben Sie vielleicht zu Hause auch einen Vorrat, der sich angesammelt hat? Gern können auch Sie unsere Holzkiste auffüllen. Natürlich nur hygienisch einwandfreies und sauber gefaltetes, Danke 😊



Diese Woche liegt ein Flyer vom pala-Verlag in Ihrer Gemüsebox. Früher hat MOMO auch Bücher verkauft. Da das Lebensmittelsortiment aber so umfangreich geworden ist, haben wir Bücher aus dem Sortiment genommen. Der pala-Verlag hat in unseren Augen interessante Bücher in den Bereichen Garten, Artenvielfalt, Permakultur u.a. in seinem Sortiment. Daher passend zur Pflanzzeit deren Gesamtverzeichnis.

Grüße von der MOMO-Sandra

- bitte wenden -

## Mairübchensalat

- \* 1 Mairübe mit Grün
- \* 1 Zucchini
- \* 1 rote Paprika
- \* Hand voll schwarze Oliven
- \* Hand voll geröstete Sonnenblumenkerne
- \* Olivenöl, Kräuternessig
- \* Meersalz, Schabzigerklee
- \* wer möchte, gewürfelten Fetakäse

Die Mairübe waschen und ungeschält fein raspeln. Das Grün in ganz feine Streifen schneiden (Auch wenn es schon welk aussieht, schmeckt das Grün noch gut. Einfach mal reinbeißen und probieren. Zum Ausheben in ein feuchtes Tuch wickeln und im Kühlschrank aufbewahren.) Zucchini stifteln, Paprika in Würfel schneiden, Oliven halbieren. Sbkerne in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie beginnen zu duften. Alles mit Olivenöl, Essig und Gewürzen mischen und abschmecken. Wer hat, kann noch Fetakäse über den Salat bröseln.

**Tipp:** Mairüben können ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Das Grün können Sie auch zubereiten wie Spinat oder Mangold.

---

## Mairüben-Cremesuppe

- \* 3-4 mittlere Rüben
- \* 4 mittlere Kartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 EL Butter
- \* 750 ml Gemüsebrühe
- \* 100 g Räuchertofu
- \* 1 Becher saure Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss

Rüben, Kartoffeln, Zwiebeln säubern, schälen, würfeln. Butter erwärmen und Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Räuchertofu in feine Stifte schneiden. Die Suppe pürieren, saure Sahne einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Den Tofu und, wer hat, frische gehackten Kräuter vor dem Servieren unterziehen.

---

## Cremiges Mairübchengemüse mit Möhren

- \* 1 Mairübchen
- \* 2 Möhren
- \* 1 Zwiebel
- \* 300 g Kartoffeln
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer und Muskat
- \* 300 ml Gemüsebrühe
- \* 1 Becher Schmand

Zwiebel grob hacken. Möhren putzen und stifteln. Mairübe in kleine Würfel schneiden, grün an Seite legen. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse in Olivenöl andünsten, mit Pfeffer und frischem Muskat würzen und mit Gemüsebrühe angießen. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen. Die grünen Blätter von der Mairübe in feine Streifen schneiden, mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten garen lassen. Dann Schmand einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter und/oder, wer mag, noch ein Spiegelei.

---

## Risotto mit Paprika und Zucchini

- \* 2 Paprika
- \* 2 Zucchini
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 50 g Räuchertofu oder Speck von Werner
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 250 g Risottoreis
- \* 150 g Frischkäse
- \* Gemüsebrühe

Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Beides mit einer grob gehackten Zwiebel und gewürfeltem Tofu (Speck) in Olivenöl anbraten. Fein gehackten Knoblauch und Reis dazu geben und dünsten, bis der Reis glasig wird. Gemüsebrühe tassenweise angießen und das Risotto unter fast ständigem Rühren garen, bis der Reis nur noch minimal Biss hat. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und zum Schluss den Frischkäse unterrühren.

---

## Zucchini-Eierkuchen

- \* 400 g Zucchini
- \* 2 Tomaten
- \* etwas Dill
- \* halbe Gemüsezwiebel
- \* 1 EL Butter
- \* 4 Eier
- \* 50 ml Sprudelwasser
- \* halber TL Thymian

Zucchini und Zwiebel fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsegewürfel bei mittlerer Hitze dünsten. Eier, Sprudel, Thymian, Salz und Pfeffer verquirlen und über die bissfest gedünsteten Gemüsegewürfel geben. Bei schwacher Hitze stocken lassen und wenden. Das Omelett in Kuchenstücke schneiden. Mit Tomatenscheiben und frischem Dill garnieren.

---