

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 zum Lieferdienst: Mail an [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr und auf gut Glück 😊

## KW 08 • 19. - 24. Februar 2024

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Pastinaken, Bioland, Deutschland	0,2 Kg	0,2 Kg			0,6 Kg
Wurzelpetersilie, Naturland, Deutschland			0,2 Kg	0,35 Kg	0,5 Kg
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			0,75 Kg	1 Kg	0,75 Kg
Zucchini, kbA, Spanien	0,4 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	0,85 Kg	
Paprika rot, kbA, Spanien	0,35 Kg	0,45 Kg	0,6 Kg	0,77 Kg	
Chinakohl, kbA, Spanien		1 Stk	1 Stk	1 Stk	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,72 Kg	1 Kg	1,11 Kg
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	0,36 Kg	0,45 Kg	0,75 Kg	1,11 Kg
Birne Conference, kbA, Belgien	0,4 Kg	0,4 Kg	0,6 Kg	1 Kg
Orangen gross, kbA, Spanien	0,43 Kg	0,6 Kg	1 Kg	1,15 Kg
Kiwi, kbA, Italien		0,36 Kg	0,45 Kg	0,54 Kg

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

### Brote des Monats Februar:



#### Dinkel Urkorn

Zutaten: Roggen, Dinkel, Wasser, Meersalz, Backferment

1000 g  
Statt 6,19 €  
**5,79 €**



#### Kamutklötzchen

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g  
Statt 5,39 €  
**4,89 €**

### Sellerie-Salat

- \* ½ Knollensellerie
- \* 2 Pastinaken
- \* 4 Möhren
- \* 2 Äpfel
- \* 200 ml Schlagsahne
- \* 100 ml Zitronensaft
- \* 2 EL Honig
- \* 1 Prise Salz

Den Sellerie, die Pastinaken & die Möhren sauber putzen, die äußere Haut entfernen & in eine ausreichend große Schale raspeln.

Den Honig, Zitronensaft, Schlagsahne & Salz dazugeben, alles gut durchmischen & mindestens eine Stunde ziehen lassen.

-> bitte wenden

## Linsensuppe mit Chinakohl

- \* 150 g rote Linsen
- \* 1 Liter Gemüsebrühe
- \* 400 g Chinakohl
- \* 1 EL Currypulver
- \* 1 Banane
- \* etwas Cayennepfeffer
- \* 1 Prise Zimt
- \* 1 Prise Salz
- \* 1 TL Honig
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 150 g saure Sahne
- \* 2 EL Cashewnüsse
- \* etwas Öl (Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)

Den Chinakohl halbieren, den Strunk herausschneiden & die Blätter in Streifen schneiden. Diese im Suppentopf in wenig heißem Erdnuss- oder Sonnenblumenöl anschwitzen & das Currypulver darüberstreuen.

Gemüsebrühe, klein gewürfelte Banane & Linsen dazugeben. Das Ganze mindestens 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Je nachdem, wie bissfest man die Suppe möchte.

Mit Cayennepfeffer, Zimt, Salz, Honig & Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die saure Sahne vorsichtig unterrühren. Bei Belieben mit Cashewnüssen bestreuen & 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 & Zucchini raspeln bestreut servieren.

---

## Apfelkompott

- \* 500 g Äpfel
- \* 1 Zitrone
- \* 1 Stange Zimt
- \* 2 Nelken
- \* 2 EL Zucker
- \*  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser

Die Äpfel waschen & schälen, in dünne Streifen schneiden. In einen Topf mit Deckel geben: Apfelspalten, Zucker, Wasser, Nelken, Zimtrinde, Zitronenschale.

Die Äpfel weich kochen (ca. 5 Minuten).

Das Apfelkompott kalt werden lassen.

---

## 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.