

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

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 09 • 26. Februar - 02. März 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chicorée, Bioland, Deutschland	400 g			300 g	400 g
Möhren, Bioland, Deutschland	650 g	500 g		500 g	650 g
Champignons, Bioland, Deutschland	340 g		200 g	240 g	400 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Porree, kbA, Frankreich		450 g	480 g	500 g	650 g
Fenchel, Demeter, Italien		360 g	450 g	450 g	650 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	1000 g	1000 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	360 g	700 g	750 g	1000 g
Birne Xenia, Naturland, Deutschland			600 g	1000 g
Orangen Tarocco, kbA, Italien	500 g	700 g	1000 g	1300 g
Clementinen, kbA, Italien		600 g	600 g	700 g

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

Brote des Monats März:

(Für Februar gilt noch das Dinkel Urkorn von DLS und das Kamutklötzchen von Laib&Seele)

Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g € 5,79 statt 6,29 €

von DLS - Nummer 4141

Rübligruß

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe & Sauerteig

500 g € 3,99 statt 4,49 €

von Laib & Seele - Nummer 4615

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Blumenkohl-Carpaccio

- * 1 Blumenkohl
- * Meersalz
- * Olivenöl
- * Kapern, in Salz eingelegt
- * 4 Knoblauchzehen
- * 2 Zwiebeln
- * 6 Thymianzweige
- * 100 ml Weißweinessig
- * Mühlenpfeffer

Blumenkohl quer zum Strunk in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Blumenkohlscheiben 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten und garen und im Backofen warm stellen.

Kapern in die Pfanne geben, knusprig anbraten und an Seite stellen. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht anquetschen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und beides bei mittlerer Hitze anbraten.

Thymianblättchen von den Stielen zupfen, zu den Zwiebeln geben und mit Essig ablöschen. Kurz aufkochen, mit Pfeffer würzen und über dem Blumenkohl verteilen. Mit den Kapern bestreut servieren.

- bitte wenden -

Blumenkohl-Kokos-Suppe

- * 500 g Blumenkohlröschen
- * 300 ml Kokosmilch
- * 300 ml Wasser
- * Meersalz
- * Saft einer Limette
- * Cayennepfeffer
- * 1 Bund Koriander bzw. getrockneter Koriander
- * 80 ml Olivenöl
- * 4 EL getrocknete Kokoschips

Blumenkohlröschen in Kokosmilch und Wasser ca. 10 Minuten gar köcheln. Fein pürieren und mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Korianderblättchen grob hacken, Öl dazu geben und fein pürieren. Bisschen mit Salz würzen. Suppe in Tellern anrichten, mit dem Koriander-Öl beträufeln und mit Kokoschips bestreuen.

Lauch-Möhren-Rösti

- * 600 g Kartoffeln
- * 200 g Lauch
- * 200 g Möhren
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * $\frac{1}{2}$ EL Kümmelsamen
- * 1 EL Vollkornmehl
- * 60 g gesalzene und geröstete Cashewkerne
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 1 Bund Dill
- * Olivenöl

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, pellen und grob raspeln. Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Möhren gut bürsten und grob reiben. Alles zusammen mit Salz, Pfeffer, Kümmelsamen und Mehl gut vermengen und in der Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten und im Ofen bei ca. 50°C warmhalten. Cashewnüsse grob hacken, rote Zwiebel in feine Würfel schneiden, Dill fein hacken und zusammen mit etwas Olivenöl zu einer Salsa verrühren und mit den Röstis zusammen servieren.

Leichte Chinakohlpfanne

- * 1 Chinakohl
- * 1 Apfel
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Möhren
- * Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * 3 EL Sojasoße
- * 3 EL Apfelsaft
- * 3 EL Tomatensoße

Zwiebeln schälen und achteln. Möhren stifteln und mit den Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Dann den geputzten und in Streifen geschnittenen Chinakohl (Blätter + Strunk) sowie einen gestiftelten Apfel untermengen. Knoblauchzehe fein hacken und ebenfalls dazu geben. Alles kurz andünsten (Kohl sollte nicht bräunen!). Mit Sojasoße und Apfelsaft ablöschen, Tomatensoße einrühren und noch drei bis fünf Minuten bissfest garen.

Mit Meersalz abschmecken und z.B. mit Reis servieren.

Bunte Pilzpfanne mit CousCous

- * 150 g Champignons
- * $\frac{1}{4}$ Blumenkohl
- * 200 g Porree
- * 4 Eier
- * 1 EL Butter
- * 1 Knoblauchzehe
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 EL Schnittlauch
- * 150 g CousCous

CousCous wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Blumenkohl in Röschen teilen und in etwas Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abgießen. Porree in dünne Ringe schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Champis, Porree und Knoblauch ca. 5 Minuten dünsten. Blumenkohlröschen und verschlagene Eier in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossener Pfanne ca. 5 Minuten stocken lassen. Mit Schnittlauch bestreut servieren und den CousCous dazu reichen.