

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 10 • 04. - 09. März 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Demeter, Deutschland	220 g			150 g	220 g
Rettich lila, Bioland, Deutschland	400 g		300 g	400 g	400 g
Möhren Gelbe Marie, Demeter, Deutschland	500 g	250 g	400 g	500 g	500 g
Brokkoli, kbA, Italien		450 g	600 g	700 g	1000 g
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien		300 g	600 g	570 g	800 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		720 g	1000 g	1080 g
Apfel Pinova, Demeter Deutschland	400 g	550 g	750 g	1130 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	330 g	400 g	650 g	1000 g
Orangen groß, kbA, Spanien	430 g	600 g	1000 g	1330 g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland		350 g	500 g	500 g

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

Brote des Monats März:

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 € 4,19 statt 4,49 €

von Laib & Seele - Nummer 4615

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Info Rettich

Im Fachhandel werden viele schnellwachsende, schossfeste und robuste Sommer- und Wintersorten angeboten. Es gibt ihn in den unterschiedlichsten Größen, Farben und Formen. Ob rosa, rot, weiß oder schwarz; bauchig, kegelförmig oder zapfenförmig. **Geschmacklich und in Bezug auf die Inhaltsstoffe liegen die vielen verschiedenen Rettichsorten ziemlich dicht beieinander.** Rettich verleiht Ihren Gerichten nicht nur eine angenehme Schärfe, er ist dank seiner wertvollen Inhaltsstoffe auch gesund. Rettich enthält neben Senfölen zahlreiche Bitterstoffe, die antibiotisch, gallentreibend und schleimlösend wirken. Doch Rettich enthält noch mehr Stoffe, die ihn gesund machen: Vitamin C, Vitamin B1 und B2, Flavonoide, Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium, Phosphor und Eisen. Das sind zumindest die, die bisher bekannt sind. 😊

Roh verzehrt kommen seine Inhaltsstoffe am besten zur Wirkung, z.B. fein geschnitten auf einem Butterbrot oder fein gerieben im Salat. Gekochter Rettich kann auch eingefroren werden. Roher Rettich nicht - er wird aufgrund seines hohen Wassergehaltes matschig und schmeckt dann nicht mehr.

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * 300 g Rettich
- * 300 g Möhren
- * nach Belieben Feldsalat
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Oliven- oder Leinöl,
Balsamico Bianco
- * wer möchte, grob gehackte
Wal- oder Haselnüsse
- * wer hat, frische Petersilie

Vom Rettich das Grün abschneiden und an Seite legen. Rettich gut bürsten (nicht schälen, da besonders unter der Schale viele Vitalstoffe sitzen) und mit einer Gemüsereibe fein reiben. Etwas salzen und zugedeckt ca. 30 Minuten stehen lassen. Dann das entzogene Wasser abgießen und trinken - kleiner Shot für Ihr Immunsystem. Nun schmeckt der Rettich als Salat etwas milder und wenn man die Flüssigkeit trinkt, haben Sie trotzdem die wertvollen Senföle zu sich genommen. Dann die Möhren dazu reiben und die Soßenzutaten zufügen. Vermischen und ziehen lassen. Am Schluss nach Belieben Feldsalat zufügen und das klein geschnittene Grün vom Rettich. Wer möchte, kann den Salat noch mit gehackten Nüssen nach Wahl verfeinern.

Rettichcremesüppchen

- * 600 g Rettich
- * 4 Kartoffeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 3 EL Butter
- * 1 kleines Stückchen Ingwer
- * 1 Lorbeerblatt
- * Curry, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chilipulver,
Kräutersalz
- * 1 TL Akazienhonig
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne

Kartoffeln und Rettich gut bürsten und klein würfeln. Den Ingwer in klitzekleine Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und die Gewürze hinzufügen. Das Gemüse und die fein gehackte Knoblauchzehe dazu geben und kurz mit braten lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und alles gar köcheln. Pürieren und mit der Sahne direkt verfeinern (oder die Sahne geschlagen separat anbieten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brokkoli-Minestrone

- * 600 g Brokkoli
- * 200 g Möhren
- * 100 g Tomaten oder Spitzpaprika
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * 200 g Passata
- * 1 EL Olivenöl
- * 1,5 l Gemüsebrühe
- * 3 EL rote Linsen
- * 100 g Nudeln
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
Thymian, Paprika
- * 1 EL Petersilie
- * eventuell Schmand

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen. Rote Linsen zugeben und zum Köcheln bringen. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk klein würfeln oder grob raspeln. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten vierteln (bzw. Spitzpaprika grob würfeln). Die Möhren zuerst in die Suppe geben, nach 10 Minuten Brokkoli, Tomate/Paprika und Nudeln hinzufügen und in weiteren 10 Minuten fertig garen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in Teller füllen und mit Petersilie bestreut servieren. Wer möchte, kann noch einen Klecks Schmand in die Suppe geben.

Orangencreme mit Haselnusskrokant

- * 250 g Schmand
- * 1 EL Honig
- * Saft einer Orange
- * abgeriebene Schale einer Orange
- * 1 Msp Vanillepulver
- * 125 ml Sahne Für den Krokant:
- * 100 g geriebene Haselnüsse
- * bisschen Vanillepulver
- * 20 g Butter
- * 20 g Honig

Schmand mit Honig, Orangenschale/-saft und Vanille glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterziehen. Mit Haselnusskrokant überstreuen.

Krokant:

Haselnüsse unter stetem Rühren in einem trockenen Topf leicht anrösten. Vanille, Butter und Honig zugeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz durchführen. Auf einem Teller ausbreiten und abkühlen lassen.