Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65

info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03

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 11 • 11. – 16. März 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	700 g			500 g	700 g
Möhren, Bioland, Deutschland	650 g		350 g	500 g	600 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	650 g		280 g	380 g	500 g
Aubergine, kbA, Spanien		450 g	500 g	650 g	730 g
Fleischtomate Rebelion, kbA, Spanien		420 g	600 g	600 g	1000 g
Zucchini, kbA, Spanien		270 g	540 g	650 g	750 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	750 g	1000 g	1040 g
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland	500 g	550 g	750 g	1000 g
Birne Xenia, kbA, Niederlande		400 g	650 g	1000 g
Orangen Tarocco, kbA, Italien	500 g	700 g	1000 g	1500 g
Kiwi, Demeter, Italien		200 g	360 g	400 g

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

Brote des Monats März:

Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Mais-, 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

Salat der Woche

* 1 Pastinake
* 3 Möhren
* 1 Zucchini
* 1 Apfel (oder 2 Tomaten)
* wer hat, etwas Petersilie
* Olivenöl, Apfelessig
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* Hand voll Cashewkerne

Alle Zutaten mit der Gemüsebürste unter Wasser reinigen (nicht schälen). Möhren und Pastinake fein reiben, Zucchini und Apfel etwas grober stifteln.
Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.
Diesen Salat kann man auch gut am nächsten Tag noch essen.

- bitte wenden -

Möhrchen in Blätterteig

* 800 g Möhren
* 4 Blätterteigplatten (200 g)
* 3 Zwiebel
* Olivenöl
* 1 Becher Schmand
* 3 EL mittelscharfer Senf
* etwas Butter für die Form
* 1 TL Thymian
* Meersalz, Pfeffer
* 1 TL Honig

Blätterteigplatten passgenau nebeneinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auftauen lassen. Auf die Größe Ihrer Auflaufform ausrollen bzw. ineinander rollen (ein bisschen mehr, dass man das Gemüse noch etwas „zudecken" kann). Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anbraten. Karotten in dünne Scheiben hobeln und mit den Zwiebeln kurz anbraten. Von der Platte nehmen und mit dem Thymian würzen und zugedeckt kurz stehen lassen. Schmand mit Senf verrühren. Nun die Auflaufform fetten und den Teig hineinlegen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig piksen. Schmand-mischung auf dem Teig verteilen. Nun das Gemüse darauf verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Soweit es geht, mit dem überlappenden Teig zudecken. Im Backofen auf 200° ca. 30 Minuten garen. Vor dem Servieren mit etwas Honig beträufeln.

Ofengemüse mit Fenchelsamen

* 1200 g Möhren, Pastinake, Aubergine, Zucchini, Kartoffel, Süßkartoffel
* 1 ganze Knoblauchknolle
* 2 TL Fenchelsaat
* Olivenöl
* 50 g Kürbis- und Sonnen-blumenkerne, Sesam gemischt
* Meersalz

Wer Fenchelsamen nicht mag, kann auch mit Kräutern der Provence würzen.

Alles in eine große Schüssel geben: Möhren gut bürsten und längs halbieren oder vierteln. Schmale Möhren ganz lassen. Knoblauchzehen schälen und ganz zum Gemüse geben. Pastinaken ebenfalls gut bürsten und in ähnliche Stücke schneiden wie die Möhren. Kartoffeln halbieren und Süßkartoffeln auch ungeschält in ähnlich große Stücke schneiden wie die Kartoffeln. Alles großzügig mit Olivenöl begießen und mit dem Fenchelsamen bestreuen (Fenchelsaat vorher ein bisschen mit einem Mörser zerstoßen). Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen. Dann alles auf ein Backofenblech und bei 200° ca. 30 Minuten garen. Mit einer Gabel piksen und feststellen, ob es weich genug ist. Vor dem Servieren die Kerne drüberstreuen (wer noch Zeit hat, kann die Kerne gern in einer trockenen Pfanne noch etwas anrösten). Wer hat, macht dazu z.B. eine Schüssel Blattsalat.

Reispfanne mit Süßkartoffeln

* 200 g Süßkartoffeln
* 200 g Birnen
* 200 g Zwiebeln
* 200 g fertig gekochter Vollkornreis
* Sonnenblumenöl zum Braten
* Meersalz, Pfeffer
* 3 Stängel Petersilie
* 3 EL geröstete Kürbiskerne

Süßkartoffeln bürsten, Birnen waschen, Zwiebeln schälen und alles in Würfel schneiden. Öl erhitzen und die Süßkartoffel darin anbraten. Zwiebeln hinzugeben und leicht mitbraten, bis das Gemüse bissfest ist. Birnen und Gewürze zugeben. Petersilie waschen, fein hacken und auch zugeben. Reis untermischen, abschmecken und servieren.
Mit Kürbiskernen bestreuen.

Orangen Soufflé

* 200 ml frische Vollmilch
* 40 g Butter
* 40 g Weizenvollkornmehl
* 60-80 g heller Honig
* 2 Orangen
* 3 EL Orangensaft
* 3 Eigelb, 3 Eiweiß
* Prise Salz
* Butter für die Förmchen
* einige Orangenschalenstreifen

Milch, Butter, Mehl und Honig verrühren und zum Kochen bringen. Etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, ständig rühren, bis die Masse dick ist, dann zum Abkühlen an Seite stellen. Backofen auf 180° vorheizen und 4 kleine halbhohe Auflaufförmchen etwa 3 Minuten darin anwärmen. Den Boden der Förmchen fetten. Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schalen abreiben und in die Creme geben. Von einer Orange feine Orangenschalenstreifen abschälen und später zur Deko verwenden. Den Orangensaft und die Eigelbe einrühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen. Ungefähr 20 Minuten goldbraun backen. Die ersten 15 Minuten nicht die Backofentür öffnen! Zum Schluss die Soufflés mit den Schalenstreifen garnieren.

-Sandra wünscht guten Appetit / -> feedback: Sandra@bioladen.com