

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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

## KW 12 • 18. - 23. März 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bärlauch, Naturland, Deutschland	1 Bund		1 Bund	1 Bund	1 Bund
Champignons, Bioland, Deutschland	300 g			240 g	300 g
Chicorée, Bioland, Deutschland	400 g				400 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Paprika rot, kbA, Spanien		430 g	280 g	540 g	600 g
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	750 g	1000 g	1000 g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland		490 g	670 g	1000 g
Birne Xenia, kbA, Niederlande	330 g	400 g	650 g	1000 g
Orangen groß, kbA, Spanien		700 g	1000 g	1500 g
Clementinen, kbA, Spanien	380 g	340 g	600 g	600 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**

In Vorbereitung auf die 🐣 Osterzeit:  
So machen Sie Ihr 🐣 Ostergras selbst!



Zum Beispiel Gerste oder Weizen über Nacht einweichen und morgens das Wasser abgießen. Ein Tongefäß Erde füllen, die Weizenkörner darüber streuen und mit ein bisschen Erde abdecken und etwas gießen. An den ersten 2-3 Tagen mit Folie abdecken. Sobald das Gras sprießt, kann die Folie abgenommen werden. Nun kann es bis Ostern wachsen. 😊

- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \*  $\frac{1}{2}$  Blumenkohl
- \*  $\frac{1}{2}$  Salat
- \* 1 Paprika
- \* 4 Champignons
- \* einige Stängel Bärlauch
- \* Olivenöl, Kräuternessig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee
- \* drei Hand voll geröstete Sonnenblumenkerne

Den Blumenkohl am Strunk anfassen und über einen Gemüsehobel fein hobeln/raspeln. Salat in feine Streifen schneiden. Paprika würfeln. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Bärlauch z.B. mit einer Schere klein schneiden.

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten.

Alle Zutaten vermischen und nach Belieben abschmecken.

---

## Champignonbutter

- \* 1 Zwiebel
- \* 200 g Champignons
- \* etwas Olivenöl
- \* 2 EL gehackte Petersilie
- \* 1-2 TL Gemüsebrühe
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 200 g Butter
- \* Meersalz und frischer Pfeffer

Die Champignons mit einer Pilzbürste trocken abbürsten und klein schneiden. Die Zwiebel klein gehackt in Öl dünsten. Die Champignons dazu geben und kurz mitdünsten (zu Beginn den Deckel auf die Pfanne geben). Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Gemüsemischung fein pürieren und etwas erkalten lassen. Die Butter mit dem Mixer ca. 5 Minuten schaumig rühren und nach und nach das Zwiebel-Pilzpüree, die Petersilie, die zerdrückte Knoblauchzehe und die Gemüsebrühe darunter rühren. Kaltstellen und mit etwas frischem Bärlauch garniert servieren.

---

## Überbackener Blumenkohl mit Tomaten

- \* 1 Blumenkohl
- \* halbe Zitrone
- \* 1 Dose Tomaten
- \* 50 g fein gemahlenes Weizen-Vollkornmehl
- \* 50 g Paniermehl
- \* 50 g Haferflocken
- \* 50 g geriebenen Käse
- \* 125 g Butter
- \* 1 TL Thymian, Meersalz, Pfeffer

Blumenkohl säubern, in kleine Röschen teilen und den Strunk fein raspeln. In Zitronen-Salzwasser bissfest köcheln. Auflaufform einfetten, Blumenkohl dicht nebeneinander in die Form legen. Abgetropfte Tomaten klein schneiden und über den Blumenkohl geben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer bestreuen. Mehl, Paniermehl, Haferflocken, Käse, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. 100 g Butter schmelzen und in die Schüssel hineinrühren, so dass eine krümelige Masse entsteht. Diese pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken und über dem Gemüse verteilen. Im Backofen bei 180-200°C ca. 20 Minuten backen. Dazu passt z.B. gut Kartoffelpüree.

---

## Gebratener Chicorée

- \* 2 Stangen Chicorée (ca. 300 g)
- \* 1 EL Butter
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* Prise Kurkuma
- \* etwas Honig
- \* 2 EL Sesam- oder Sonnenblumenkerne

Chicorée am Wurzelende sauber abschneiden. Stangen längs vierteln und keilförmig den Strunk herausschneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen (nicht bräunen) und Chicorée dicht an dicht hineinsetzen. Das Gemüse mit Pfeffer, Salz, Kurkuma, Zitronensaft und einigen Tropfen Honig würzen. Dann bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Danach die Chicorée-„Schiffchen“ vorsichtig mit einer Gabel wenden und bei geschlossenem Deckel zwei Minuten dünsten. Sesam bzw. SB-Kerne in einer trockenen Pfanne rösten und vor dem Servieren über das Gemüse geben.

---

## Heißer Schokoladenkuchen – Tipp von Shellsons Kochmanufaktur 😊

- \* 250 g Zartbitterschokolade
- \* 170 g Butter
- \* 4 Eigelb L
- \* 4 Eier L
- \* 6 EL Zucker
- \* 10 EL Auszugsmehl
- \* 1 Orange
- \* 1 getrocknete Chilischote
- \* 5 g Ingwer
- \*  $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Zimt

Den Backofen auf 220°C vorheizen. 12 ofenfeste Förmchen mit Butter einfetten und mit Mehl ausstreuen. Die Schokolade mit der Butter im Wasserbad unter Rühren schmelzen und anschließend abkühlen lassen. Von der Orange die komplette Schale fein abreiben. Chili fein mörsern. Ingwer fein reiben. In einer weiteren Schüssel Eigelb, Eier und Zucker schaumig schlagen, geschmolzene Schoko-Butter unterheben und das Mehl reinsieben. Ingwer, Chili, Orangen-Zesten (Schale) und Zimt unterrühren. Die Schokoladenmasse in die vorbereiteten Förmchen füllen und 8-9 Minuten im Ofen backen. Am Ende stürzen und servieren.

-> shellsons-kochmanufaktur.com

---



-Sandra wünscht guten Appetit / -> feedback: [Sandra@bioladen.com](mailto:Sandra@bioladen.com)