

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 13 • 25. - 30. März 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wirsing, Bioland, Deutschland	1 x		1 x		1 x
Spinat, Bioland, Deutschland	480 g	280 g	330 g	440 g	480 g
Möhren, Bioland, Deutschland	330 g		200 g	330 g	330 g
Spargel grün, kbA, Spanien				250 g	250 g
Cocktailstrauchtomaten, kbA, Spanien		390 g	280 g	540 g	500 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		750 g	1000 g	1000 g
Apfel Pinova, Demeter, Deutschland	450 g	500 g	670 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande		400 g	480 g	830 g
Orangen mittelgroß, Naturland, Spanien	470 g	640 g	1000 g	1500 g
Kiwi, Demeter, Italien	2 x	2 x	4 x	4 x

• 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

Salat der Woche

- * einige Stängel grünen Spargel
- * 2 Hand voll Cherrytomaten
- * 3 Möhren
- * einige Blätter Spinat
- * Olivenöl, Balsamico Essig oder frischen Zitronensaft
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * wer hat, 1-2 TL Umami *
- * drei Hände voll geröstete Kürbiskerne

Spargel leicht abspülen, Stil am Ende leicht kappen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Cherrytomaten halbieren, Möhren fein raspeln, Spinat waschen und in passende Stücke zupfen. Mit den Zutaten für die einfache Soße vermischen und etwas ziehen lassen.

* Umami nennt sich eine Gewürzmischung von Sonnentor.
Zutaten: Karotten, Pastinaken, Tomaten, Steinpilze, Zwiebel, Bohnenkraut, Schabzigerklee, Senfkörner, Bockshornklee, Lorbeerblätter, Meersalz geräuchert, Nori Alge.

Spargelinfos unter: bioladen.com/zutaten-a-bis-z/spargel/

- bitte wenden -

Grüne Spargelsuppe

- * 1000 g grünen Spargel
- * 4 EL Kerbelblättchen möglichst frisch
- * 3 EL Olivenöl
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * 200 g Creme fraiche
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat gerieben

Spargel waschen, das harte Ende abschneiden. Stangen in Stücke teilen, die Köpfe an Seite legen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke anbraten. Sie sollten gut Farbe bekommen. Mit der Brühe aufgießen und die Kerbelblättchen unterrühren. Ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Zauberstab pürieren, Creme fraiche einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Spargelköpfe nun in die Suppe geben und noch fünf Minuten mit garen.

Wiringsuppe

- * 500 g Wirsing
- * 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 1 große Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * wer möchte, 2 Landjäger z.B. vom Metzger Huth
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 EL Butter + 1 TL Kümmel

Kohl in feine Streifen schneiden. Kartoffeln geschält oder ungeschält (gut gebürstet) in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Landjäger in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln und Wurst beifügen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Kohl dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, Kümmel beifügen und einmal aufschäumen lassen. Die Suppe auf Teller verteilen. Die Kümmelbutter darüber träufeln lassen und gern nochmal Pfeffer darüber mahlen. Statt der Kümmelbutter können Sie z.B. auch ein Kümmelbrot mit Butter dazu essen (z.B. unser *Roggen grob Extra, das Kümmelchen oder den Bauernlaib*).

Gebratener Spinat mit getrockneten Pflaumen

- * 800 g Spinat
- * 2 EL Olivenöl
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * halber TL gemahlener Kreuzkümmel
- * frischer Pfeffer
- * 1-2 EL Zitronensaft
- * 5-8 getrocknete Pflaumen

Spinat waschen und noch tropfnass in einem großen Topf mit etwas Salz zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Kreuzkümmel anbraten. Die Pflaumen in kleine Stücke schneiden und dazu geben. Dann den Spinat hinzufügen und ca. 2 Minuten unter Rühren mit braten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Von der Kochstelle nehmen und mit Zitronensaft vermischen. Dieses Gericht schmeckt auch kalt sehr gut!

Quarkknödel - passend zum gebratenen Spinat mit Pflaumen -

- * 175 g fein gemahlene VKmehl (Weizen oder Dinkel)
- * 2 Eier
- * 250 g Speisequark
- * 50 g Butter

Die Eier trennen. Quark, Eigelbe und Butter zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz abschmecken. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Aus dem Teig Klöße formen und im nicht mehr kochendem Wasser gar ziehen lassen. Schwimmen die Klöße an der Oberfläche, sind sie fertig.

MöhrenOrangenkuchen

- * 100 g Butter
- * 60 g Honig
- * 1 TL Zimt, Prise Meersalz
- * 1 TL geriebene Orangenschale
- * 2 Eier
- * 75 g rohe Möhren, fein gerieben
- * 50 g Walnüsse, fein gehackt
- * 1 EL Orangensaft
- * 225 g Weizenvollkornmehl
- * 3 TL Weinsteinbackpulver

Butter und Honig schaumig schlagen. Zimt, Meersalz und Orangenschale hinein rühren. Eier zugeben und kräftig schlagen. Möhren, Nüsse und Saft zufügen. Mehl mit Backpulver in die cremige Masse geben und gut verrühren.

In eine runde Kuchenform geben und 45-55 Minuten bei 180-200° backen. Vielleicht die letzten 10 Minuten abgedeckt weiterbacken.

