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 14 • 02. – 06. April 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spargel grün, Naturland, Deutschland	270 g				210 g
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	1 x
Strauchtomaten, kbA, Spanien		250 g	670 g	1150 g	1000 g
Zucchini, kbA, Spanien				800 g	800 g
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	1 x
Radieschen, Naturland, Deutschland	1 Bund		1 x	1 Bund	1 Bund

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		560 g	750 g	1000 g
Birne Xenia, kbA, Niederlande	400 g	400 g	720 g	1000 g
Blutorangen Moro, kbA, Italien		640 g	1000 g	1400 g
Clementinen, Demeter, Spanien	300 g	430 g	500 g	750 g

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

Brote des Monats April:

Roggen Sonnenblume
Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer
1000 g 5,79 € statt 6,29 €
von DLS - Nummer 4193

Das Aktionsbrot von Laib & Seele stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

FROHE OSTERTAGE!

Salat der Woche

* In dieser Woche schmeckt das ganze Gemüseangebot gemischt miteinander als Salat. Somit suchen Sie sich einfach Ihre Zutaten in unterschiedlichen Anteilen zusammen (insgesamt 800 g für 4 Pers.)
* Sahne oder Olivenöl, Kräuteressig oder frisch gepresste Zitrone
* Pinienkerne (geröstet oder ungeröstet)
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* wer hat, frischen Bärlauch oder andere Kräuter

Das Gemüse klein schneiden oder raspeln und mit den restlichen Zutaten vermischen.

- bitte wenden -

Zucchinisuppe

* 3 Schalotten
* 600 g Zucchini
* 400 g mehlig kochende Kartoffeln
* 4 EL Olivenöl
* 2 Knoblauchzehen
* 1 L Gemüsebrühe
* 4 EL Schmand
* Meersalz, frischer Pfeffer
* etwas geriebene Muskatnuss
* 1 Scheibe Vollkorntoast
* 1 Scheibe Emmentaler

Kartoffeln 20 Minuten kochen und etwas abkühlen lassen. Die in Ringe geschnittenen Schalotten in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen. Zucchini längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe die Zwiebeln ablöschen und die Zucchini dazu geben. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist. Nun die gepellten Kartoffeln zu der Suppe geben, ebenso die Gewürze und alles miteinander pürieren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Nun in Suppenschalen abfüllen, mit einer Scheibe Toast bedecken, darauf eine Scheibe Käse legen und im vorgeheizten Backofen einige Minuten backen, bis der Käse verläuft und etwas gebräunt ist.

Gebratener grüner Spargel mit Tomaten und Kartoffeln

* 500 g kleine Kartoffeln
* 1 Bund grüner Spargel
* 250 g Tomaten
* halber Bund Frühlingszwiebeln
* Olivenöl
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* Parmesan

Kartoffeln waschen, 8 Minuten in Salzwasser vorkochen und größere evtl. halbieren. Spargel am Ende ca. 1 cm kappen und in 4-5 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer möglichst großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin 5 Minuten anbraten. Spargel und Zwiebelringe dazu geben, salzen, pfeffern und 5 Minuten weiterbraten. Dann die Tomaten dazugeben und alles noch ca. 5 Minuten weitergaren. Parmesan darüber hobeln und servieren - z.B. mit einem herzhaften Kräuterquark.

Zucchini-Muffins -süß-

* 3 kleine Eier oder als Ersatz 3 EL Sojamehl
* 70-80 g Honig
* 40 ml Olivenöl
* 1 Prise Meersalz
* 1 Prise Vanille
* 3 Tassen feines Vollkornmehl
* 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
* 1 Tasse gemahlene Nüsse
* 2 Tassen geraspelte Zucchini

Die Zucchini bitte nicht schälen. Aus den Zutaten einen weichen Rührteig zubereiten und in Muffin-Förmchen füllen.
Bei 160° Umluft ca. 30 Minuten backen.

Wer möchte, kann auch nach 15 Minuten Backzeit noch etwas geriebenen Käse über die Muffins streuen und diesen die letzten Minuten mitbacken.

Kinder in die Küche

Süße Hasen zum Osterfrühstück

* 500 g fein gemahlenes Vollkornmehl
* 1 Würfel frische Hefe
* 250 ml warme Milch
* 80 g Honig
* Prise Salz
* 1 Ei
* 80 g weiche Butter
* Mandeln und Rosinen zum Verzieren
* 1 Eigelb und 2-3 EL Sahne zum Bestreichen

Hefe in der warmen Milch auflösen. Alle Zutaten miteinander verkneten, bis ein schöner luftiger Kloß entsteht. Diesen an einem warmen Ort (z.B. Fensterbank in der Sonne) eine halbe Stunde gehen lassen. Nun ca. tennisballgroße Portionen abnehmen. Diese kugeln, dann etwas länglich formen und mit einer Küchenschere von oben bis zur Hälfte einschneiden. Jetzt hast Du einen Kopf mit Ohren. Nun das Gesicht rundlich formen, Augen aus Rosinen oder Mandeln eindrücken und mit Ei-Sahne-Mischung bestreichen. Im Backofen bei 180° ca. 15 Minuten backen. Die Brötchen müssen von unten hohl klingen, wenn Du darauf klopfst.