

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



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70

KW 15 • 08. - 13. April 2024

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Schlangengurke, Naturland, Deutschland				2 Stk	2 Stk
Porree, Naturland, Deutschland	0,3 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,47 Kg
Bärlauch, Naturland, Deutschland			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Brokkoli, kbA, Spanien	0,4 Kg	0,4 Kg	0,8 Kg	0,8 Kg	
Möhren, kbA, Italien	0,43 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	
Paprika rot, kbA, Spanien		0,53 Kg	0,6 Kg	0,57 Kg	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,75 Kg	1 Kg	1 Kg
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	0,5 Kg	0,56 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Kiwi, Demeter, Italien	0,3 Kg	0,36 Kg	0,45 Kg	0,6 Kg
Orangen gross, kbA, Spanien	0,33 Kg	0,64 Kg	1 Kg	1,14 Kg
Birnen Conference, kbA, Niederlande		0,28 Kg	0,55 Kg	1 Kg

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

Brote des Monats April:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser,
Sonnenblumen-Kerne, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
Statt 6,29 €
5,79 €



Laib & Seele
Spezialitätenbäckerei GbR
Tel./Fax: 0228-24 29 193
www.laib-und-seele.de

Dinkelmuschel

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: DINKEL1050, Wasser, Meersalz
Triebmittel: Hefe & Sauerteig

500 g
Statt 5,29 €
4,69 €

Porree Suppe

- * 1 Zwiebel
- * 2 Stangen Porree
- * 1 Knoblauchzehe
- * 100 g Buchweizen
- * 50 g Butter
- * 1 Liter Wasser
- * 200 g Sahne
- * Salz & Pfeffer
- * etwas Muskatnuss

Die Zwiebel würfeln. Den Porree in dünne Ringe schneiden & den Knoblauch fein hacken.

Zwiebel & Buchweizen in einem Topf in der Butter andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Danach den Knoblauch & den Porree dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen & ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sahne dazugeben & mit Salz, Muskat & Pfeffer abschmecken.

-> bitte wenden

Curry-Apfel-Porree Suppe

- * 1 Zwiebel
- * 250 g Kartoffeln
- * 4 Äpfel
- * 250 g Porree
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * 75 g Schlagsahne
- * 1 EL Butter
- * 1 TL Curry
- * Salz & Pfeffer
- * Petersilie
- * 1 TL Sonnenblumenöl

Zwiebel, Kartoffeln & Äpfel würfeln. Zwiebel in Butter anschwitzen, Kartoffeln, Äpfel & Curry mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen & 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein hacken.

Porree in Ringe schneiden & in Öl anbraten.

Suppe pürieren, Schlagsahne, Pfeffer & Petersilie dazugeben & abschmecken.

Porreeringe in die Suppe geben & servieren.

Brokkolisalat

- * 1 großer Brokkoli
- * 1 rote Paprika
- * 1 gelbe Paprika
- * 1 Handvoll Petersilie
- * 1 Handvoll Pinienkerne
- * etwas Zitronensaft oder Essig
- * etwas Honig
- * 2 EL Mayonnaise
- * 2 EL Crème fraîche
- * Salz

Brokkoli waschen & in kleine Röschen teilen. Paprika waschen, entkernen & in Würfel schneiden.

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne unter ständigem Rühren goldbraun rösten.

Aus Petersilie, Honig, Zitronensaft, Mayonnaise & Crème fraîche ein Dressing rühren & unter das Gemüse mischen. Pinienkerne darüber streuen.

Orangen-Kiwi-Bananen-Smoothie

- * 2 Bananen
- * 4 Kiwis
- * 10 Orangen

Die Bananen schälen & in kleine Stücke schneiden. Die Kiwis schälen & das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Orangen auspressen. Alles in den Mixer geben & fein pürieren. Anschließend in Gläser füllen.

Bananen-Apfelmus

- * 500 g Äpfel
- * 2 Bananen
- * 4 EL Honig
- * $\frac{1}{4}$ TL Zimtpulver

Die Äpfel schälen, entkernen & in Stückchen schneiden. Mit etwas Wasser in einen Topf geben & erwärmen. Die Bananen schälen & ebenfalls in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Honig & dem Zimt in den Topf geben. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen & pürieren.

Orangen-Knoblauch-Mojo

- * 1 Knolle Knoblauch
- * 2 Orangen, den Saft davon
- * $\frac{1}{2}$ Paprikaschote
- * $\frac{1}{2}$ TL Salz
- * $\frac{1}{2}$ TL (Kreuz)-Kümmel
- * 1 TL Pfeffer
- * 1 Prise Petersilie

Die Knoblauchknolle schälen & grob hacken. Die Paprikaschote klein würfeln. Die Petersilie grob hacken.

Alles mit dem Stabmixer pürieren. Den Orangensaft (auch mit etwas Fruchtfleisch) unter ständigem Rühren hinzugeben.