

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 16 • 13. - 18. April 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Wirsing, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Pastinaken, Demeter, Deutschland	450 g	280 g	280 g	280 g	450 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	500 g				500 g
Salat Eichblatt grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Fenchel, kbA, Italien		350 g	450 g	450 g	500 g
Strauchtomaten, kbA, Spanien		400 g	880 g	1000 g	1150 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	1000 g	130 g	1600 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	380 g	750 g	750 g	1250 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x
Orangen klein, kbA, Spanien		900 g	1250 g	1650 g
Mandarinen, kbA, Spanien	400 g	450 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 €

DLS - Bestellnummer 4193

Dinkelmuschel

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz, Hefe & Sauerteig

500 g € 4,69 statt 5,29 €

Laib & Seele Bestellnummer 4616

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Pastinakencremesüppchen

- * 500 g Pastinaken
- * 3 Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 1 EL Butter
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Curry
- * 50 ml Sahne

Pastinaken gut bürsten und klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe das Gemüse ca. 15 Minuten weichkochen und im Anschluss fein pürieren. Zwiebeln fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Curry darüber stäuben und kurz anschwitzen. Die fertigen Zwiebeln in die Suppe geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne steif schlagen. Suppe in Tellern servieren, mit einem Klecks Sahne dekorieren und diese mit etwas Curry bestäuben.

Für die **Kinder**: Als Verzierung mit einem Plätzchenausstecher aus einer Scheibe Brot das Motiv ausstanzen und in der Suppe „schwimmen“ lassen. 😊

- bitte wenden -

Fenchelsalat mit Orangen

- * 400 g Fenchel
- * 3 kleine Orangen
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 EL Weißweinessig
- * 1 EL rosa Pfefferbeeren
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Fenchelknolle fein hobeln. Eine Orange filetieren und in Orangenfilets zu den Fenchelstreifen geben. Aus den zwei anderen Orangen Saft pressen. Saft, Essig, Olivenöl, Pfeffer und Meersalz eine Soße mixen und auf den Fenchelstreifen verteilen. Zum Garnieren etwas Fenchelgrün verwenden und direkt genießen.

Fenchel Carpaccio

- * 1-2 Fenchelknollen
- * Saft von 1-2 Zitronen
- * Aceto balsamico weiß
- * viel Olivenöl
- * 1 Gläschen Kapern
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Fenchel fein hobeln und auf einer großen Platte verteilen. Mit dem Saft der Zitronen beträufeln. Balsamico über den Fenchel träufeln. Pfeffern und salzen, Kapern über das Gemüse verteilen. Mit viel gutem Olivenöl verfeinern. Dazu ein leckeres Baguette.

Übrigens: Die ätherischen Öle des Fenchels wirken sich positiv auf die Schleimhäute aus und erleichtern bei Erkältungen das Atmen.

Wirsing-Quinoa-Päckchen auf Pastinakencreme

- * 4 große Wirsingblätter
- * 120 g Quinoa
- * 3 EL Tahin
- * 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- * 3 EL Paranusskerne
- * 2-3 EL Basilikumpesto
- * 1 EL Sonnenblumenöl

Quinoa in 350 ml Wasser mit einer Prise Salz aufköcheln und dann 15 Minuten bei ganz wenig Hitze quellen lassen. Die Wirsingblätter vom harten Strunk herausschneiden und in Salzwasser 30 Sekunden blanchieren. Mit kaltem Wasser die Blätter abschrecken und abtropfen lassen. Tahin mit Paprikapulver würzen, Wirsingblätter damit bestreichen und mit Pfeffer würzen.

Paranüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Die Pastinaken gut bürsten, klein schneiden und 10 Minuten mit einem Dampfeinsatz dünsten (oder mit wenig Wasser köcheln lassen) bis sie weich sind, abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf Alsan und Cashewmus schmelzen und zu den Pastinaken geben. Die Mischung mit einem Zauberstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warmhalten.

Für die Pastinaken-Creme:

- * 250 g Pastinaken
- * 1 TL Alsan (Margarine)
- * 1 EL Cashewmus
- * frisch geriebene Muskatnuss
- * Meersalz, Pfeffer

Quinoa falls nötig, abgießen und abtropfen lassen. Auf die Wirsingblätter verteilen. Füllung glattstreichen, die Seiten einklappen und die Blätter von der Strunkseite her einrollen. Auf jeden Teller einen langen Streifen Pastinaken Creme streichen. Die Wirsingpäckchen schräg anschneiden und in die Mitte setzen. Mit den gerösteten Paranüssen bestreuen und mit dem Basilikumpesto beträufeln.

Tipp aus: VEGAN vom Feinsten, Autoren Just und Kintrup

Schokonusspudding

- * 750 ml Vollmilch
- * 4 EL Honig
- * 2 EL Haselnussmus
- * 2 EL gehackte Nüsse
- * 3 EL Kakaopulver
- * 1 gehäufte TL Agar-Agar
- * Schlagsahne zum Garnieren

Milch erhitzen und Honig, Nussmus, Kakao und Agar-Agar hinein rühren. In mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen gießen und erkalten lassen.

Mit Schlagsahne und Nüssen und/oder Früchten servieren.