

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

KW 17 • 22. - 27. April 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Radieschen, Bioland, Deutschland	1 Bund			1 Bund	1 Bund
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Petersilie glatt, Bioland, Deutschland	1 Bund		1 Bund	1 Bund	1 Bund
Kohlrabi, kbA, Italien		1 X	1 x	2 x	3 x
Möhren, kbA, Italien		300 g	360 g	500 g	750 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		800 g	800 g	1100 g
Apfel Braeburn, Naturland, Deutschland	400 g	500 g	750 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Spanien	300 g	400 g	650 g	1000 g
Orangen Navel Late, kbA, Spanien		500 g	1000 g	1000 g
Kiwi, Demeter, Italien	240 g	300 g	450 g	600 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

Kommende Woche packt DLS für alle Kisten ab Dienstag bis Freitag eine Brotprobiertüte, die wir kostenfrei mit in die Gemüsebox geben. Inhalt ist jeweils eine Scheibe Dinkel-7-Korn, Roggen Fein und Dinkel-Rosinen-Stuten. 😊

Bornheimer Frühlingserwachen im Vorgebirge am Sonntag, den 28. April von 11-17 Uhr

Die Natur genießen und regionale Produkte probieren - das „Frühlingserwachen im Vorgebirge“ bietet Genuss, Spaß und interessante Einblicke für Groß und Klein. Die beliebte Fahrradtour führt Sie auf ca. 34 Kilometern zu 11 Landwirtschaftsbetrieben und Kunststätten im Bornheimer Stadtgebiet. Eine Übersichtskarte finden Sie online. Die geführte ADFC-Tour startet nach der offiziellen Eröffnung um 11 Uhr beim Biohof Bursch im Weidenpeschweg und endet beim Biobauern Palm in Uedorf.

Link: www.bornheim.de/fruehlingserwachen/

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * $\frac{1}{2}$ Schlangengurke
 - * $\frac{1}{2}$ Kopfsalat
 - * 1 Kohlrabi
 - * 3 Radieschen
 - * einige Stängel Petersilie
 - * Olivenöl, Kräuteresig
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
- Gurke in dünne Scheiben hobeln, mit etwas Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Das gezogene Wasser trinken und die Gurken zum Salat nehmen. Kopfsalat waschen und zupfen. Kohlrabi fein stifteln, Radieschen in kleine Würfel schneiden. Auch die Blätter vom Radieschenbund sind schmack- und nahrhaft. Diese in feine Streifen schneiden und mit zum Salat geben. Petersilie klein schneiden. Alle weiteren Zutaten zugeben und vermischen. Vor dem Servieren abschmecken und ggf. nachwürzen.
-

Gebackene Sesamkringel (zum Salat oder zum Dipp)

- * 500 g fein gemahlenes Vollkornmehl
 - * halber Würfel Hefe
 - * 1 TL Meersalz
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 50 g Sesam
- Hefe in 300 ml lauwarmen Wasser auflösen. Mit Salz und Öl in das Mehl einarbeiten, bis ein elastischer Teig entsteht. Falls nötig, noch etwas warmes Wasser zufügen. Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Teigmenge ungefähr verdoppelt hat (30-60 Minuten). Den Teig in vier Stücke teilen, zu Kringeln formen, leicht mit Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. Sesam ein bisschen andrücken, damit er gut hält. Auf 250°C im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen.
-

Kohlrabi-Möhren-Gemüse in Petersiliencreme

- * 200 g Möhren
 - * 2 Kohlrabi
 - * 2 Zwiebeln
 - * halber Bund Petersilie
 - * 100 g Frischkäse
 - * 1 EL Butter
 - * 1 EL Olivenöl
 - * 200 ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
- Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Kohlrabi und Möhren grob stifteln und mit Butter zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gemüse mit einer Kelle herausnehmen. In die Brühe die fein geschnittene Petersilie und Frischkäse einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen.
- Zum Beispiel mit Pellkartoffeln servieren.
-

Knusprige Kartoffeln aus der Pfanne

- * 600g Schmorkartoffeln
 - * 1 rote Zwiebel
 - * Meersalz, bunter Pfeffer
 - * 1 TL Majoran
 - * 2 EL Olivenöl
- Kartoffeln gut bürsten und in Scheiben schneiden. Kartoffeln gleichmäßig in einer Pfanne mit heißem Öl verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Deckel auf die Pfanne legen und bei kleiner Hitze 15 Minuten garen, dabei einmal wenden. Wenn die Kartoffeln weich sind, Deckel entfernen und die Hitze erhöhen. Zwiebelwürfel zugeben und die Kartoffeln knusprig anbraten.
-

Dipp zu den Kartoffeln oder zu Rohkost (Möhren, Kohlrabi, Gurke, Radieschen...)

- * 250 g Frischkäse
 - * 200 g Schmand
 - * einen Schuss Sahne
 - * 3 Knoblauchzehen
 - * 1 rote Zwiebeln
 - * Kräuter: Petersilie u.a.
 - * Meersalz
 - * 1 Zitrone
- Frischkäse, Schmand und Sahne verrühren. Die Knoblauchzehen und Zwiebel fein hacken. Die Kräuter ganz fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und alles miteinander vermischen. Auch ein bisschen Zitronensaft dazu geben. Gut durchziehen lassen bzw. sogar am Vortag zubereiten.
-

Orangen-Bananen-Salat

- * 4 Orangen
 - * 3 Bananen
 - * 4 EL Sultaninen
 - * 1 EL Honig
 - * 2 EL Zitronensaft
- Zitronensaft mit Honig verrühren. Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Geschälte Bananen in Scheiben schneiden. Alles vorsichtig vermischen und vor dem Servieren mindestens eine halbe Stunde kaltstellen. Der Salat kann nach Belieben z.B. mit Nüssen und/oder Naturjoghurt ergänzt werden.
-