

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 18 • 29. April - 04. Mai 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Spargel weiß, Bioland, Deutschland					450 g
Mangold bunt, Bioland, Deutschland	600 g			620 g	
Möhren Gelbe Marie, Demeter, Deutschland	750 g	200 g	300 g	450 g	450 g
Paprika rot, kbA, Spanien		300 g	470 g	470 g	470 g
Brokkoli, kbA, Italien		360 g	460 g	460 g	460 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		800 g	1000 g	1430 g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland		500 g	750 g	1000 g
Nektarinen, kbA, Spanien	200 g	240 g	440 g	540 g
Orangen Navel Late, kbA, Spanien	500 g	500 g	1000 g	1340 g
Mandarinen, kbA, Spanien	420 g	500 g	530 g	740 g

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

Brote des Monats Mai:

(für April gilt noch das Roggen Sonnenblume von DLS und die Dinkelmuschel von Laib & Seele)

Dinkel Dreikorn Brot

Zutaten: Wasser, Dinkel 630, Hafer, Roggen, Leinsaat, Hefe, Meersalz, Soja, Sesam, Roggennatursauer

1000 g € 5,79 statt 6,29 €

DLS - Bestellnummer 4106

Wurzel Walnuss

Zutaten: Weizenmehl 1050, Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe

500 g 4,49 € statt 4,99 €

Laib & Seele Bestellnummer 4609

Info: Mittwochs nicht lieferbar

In den nächsten Wochen sind wieder Feiertage, die für Unordnung sorgen :-)

- wir liefern dennoch alle Touren aus
 - manche werden vorverlegt, andere stehen hinten an
 - evtl. ist deine Bestellfrist verkürzt
 - alle Tage kommt es zu anderen Lieferzeiten als gewohnt
- Details findest Du stets auf der momoshop.de Startseite.
Und im Momoshop unter "Vorsicht Feiertage".
Die Tournummer findest du auf deiner letzten Rechnung.

Orangen-Möhren-Salat

- * 300 g Möhren
- * 2 Orangen
- * $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum (od. getrocknet)
- * 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- * 1 Prise gemahlener Koriander
- * 1 EL Weißweinessig
- * 4 EL Olivenöl
- * 4 EL saure Sahne
- * Meersalz, Pfeffer

Die Möhren bürsten und in feine Stifte schneiden oder raspeln. Eine Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Möhren in einer Schüssel mischen. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Ingwer durch die Knoblauchpresse in ein Schälchen drücken. Die zweite Orange auspressen, mit dem Ingwer, Salz, Pfeffer, Koriander und Essig verrühren. Das Öl unterschlagen, das Basilikum untermischen. Das Dressing mit den Möhren mischen. Den Salat nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Jeweils mit 1 EL saurer Sahne garnieren.

- bitte wenden -

Brokkolicremesuppe

- * 400 g Brokkoli
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Haselnussblättchen
- * 80 g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

Polentaschnitten mit Paprika

- * 3 Paprikaschoten
- * 170 g Polentagries
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Ei
- * 40 g Parmesan
- * Olivenöl
- * Aioli z.B. von *BioVerde* aus dem Kühlregal

Knoblauch schälen und mit in Streifen geschnittener Paprika in der Pfanne mit Olivenöl andünsten.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Polentagrieß langsam einrieseln lassen. Ständig mit dem Schneebesen verrühren. Nochmal kurz aufkochen lassen. Geriebenen Parmesan mit dem Ei unter die Polenta ziehen, Herd ausschalten, Deckel drauf und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Polenta auf Teller verteilen, Knoblauch und Paprika oben aufgeben und mit einem Klecks Aioli servieren.

Gemüsepfanne mit Mangold und Möhren

- * 600 g Mangold
- * 250 g Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 TL frischen Ingwer
- * 100 g Vollkornreis
- * 50 g Räuchertofu oder mageren Speck
- * 4 EL Olivenöl
- * 4 EL Sojasoße
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Reis nach Anleitung kochen. Tofu bzw. Speck in Streifen schneiden und in der Pfanne auslassen. Olivenöl angießen und in Ringe geschnittene Zwiebeln sowie in halbe Zentimeter dicke Streifen geschnittene Möhren dazu geben. Ebenso die klein geschnittenen Stiele vom Mangold (Blätter noch an Seite stellen). Auf mittlerer Flamme bräunen, dann fein gehackten Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz dünsten und mit Sojasoße ablöschen. Mit geschlossenem Deckel dünsten, bis die Möhren weich sind. Am Ende die Blätter vom Mangold zugeben und noch kurz mitdünsten lassen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

Orangengratin

- * 2 Orangen
- * 1 Ei
- * 1 geh. EL Puderzucker
- * 1 P Vanillezucker
- * 125 g Speisequark
- * halber TL Butter
- * 1 EL gehackte Pistazienkerne

Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Orangen heiß waschen, abtrocknen und von einer Frucht die Schale fein abreiben. Beide Orangen schälen und die Filets ausschneiden, den Saft auffangen. Das Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Puderzucker, Vanillezucker, abgeriebener Orangenschale und -saft verrühren. Den Quark dazu geben und alles glattrühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Zwei flache feuerfeste Förmchen mit Butter ausstreichen und die Masse in die Förmchen verteilen. Orangenfilets fächerförmig anordnen. Zunächst 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 250° erhöhen und weitere 5 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Mit den Pistazien bestreut servieren.

