

Bioladen Momo  
Hans-Böckler-Str. 1  
53225 Bonn  
0228 46 27 65



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Bistro  
97 37 95 03



[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

## KW 10 • 03. - 08. März 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren, Bioland, Deutschland	840 g	400 g	400 g	500 g	840 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	600 g	250 g	250 g	500 g	600 g
Champignons, Bioland, Deutschland	400 g			300 g	400 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien		320 g	450 g	450 g	800 g
Zucchini, kbA, Spanien		200 g	450 g	350 g	500 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	860 g	1000 g	1110 g
Orange Tarocco, kbA, Italien		570 g	1000 g	1000 g
Mandarine Nadorcott, kbA, Marokko	350 g	350 g	500 g	840 g
Birne Conference, kbA, Niederlande		400 g	660 g	1000 g
Apfel Elstar, Naturland, regional	450 g	450 g	700 g	1000 g

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

### Brote für den Monat März:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Powermax Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen,  
Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat,  
Meersalz, Hefe, Backferment  
(Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

DLS-Bestellnummer: 4141

1000 g  
6,49 €  
**5,79 €**

#### Kürbiskleinod Kastenbrot

Zutaten: Schilffroggen, Wasser,  
Kürbiskerne, Soja, Roggen, Dinkel,  
Hafer, Meersalz, Backferment

DLS-Bestellnummer: 4127

500 g  
4,99 €  
**4,49 €**



#### Rübligruß frei geschoben

Zutaten: Weizenvollkornmehl, 3-  
Stufenroggensauerteig, Roggenvollkornmehl,  
frische Möhren, gehackte Haselnüsse, Salz,  
Hefe, Mohn & Sesam als Deko

L&S-Bestellnummer: 4615

500 g  
4,79 €  
**4,39 €**

### Kaffeepreise schießen ab März in die Höhe

Die Rohstoffpreise für Arabica-Bohnen stiegen über 100% in den letzten 12 Monaten. Auch der Robusta-Kaffee liegt auf einem extrem hohen Niveau. Hinzu kommt, dass der schwache Euro die Situation verschärft, weil die Einkaufskosten für die Röster dadurch weiter zunehmen. Ein weiterer Punkt ist, dass es in Brasilien Produktionsrückgänge gibt - weniger Ernte aufgrund extremer Trockenheit. Das hat zu einer Verknappung des Angebots geführt, was die Rohstoffpreise weiter ansteigen lässt. Gleichzeitig steigt die Nachfrage nach Kaffee, das Angebot sinkt jedoch jedes Jahr. Wir befinden uns bereits das fünfte Jahr in einer Unterversorgung.

**Solange Vorrat reicht, bieten wir Euch bei MOMO noch unseren alten Preis an! 😊 Grüße von den MOMOs**

### Bunter Salat der Woche

- \* je 1 Möhre, kleine Süßkartoffel, kleine Zucchini
- \*  $\frac{1}{4}$  Blumenkohl
- \* 3-4 Champignons
- \* Olivenöl, Balsamico
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Möhre und Süßkartoffel gut bürsten und fein reiben. Zucchini und Blumenkohl abspülen und ebenfalls reiben (Blumenkohl am Strunk festhalten und so über die Gemüsereibe ziehen). Champignons in dünne Scheiben schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Wer möchte, kann noch mit gehackten Haselnüssen ergänzen.

## Champignonsoße – passt zu Reis, Kartoffeln, Nudeln...

- \* 250 g Champignons
  - \* frischen Zitronensaft
  - \* 1 kleine Zwiebel
  - \* etwas Olivenöl
  - \* etwas Wasser
  - \* 1 EL Weizen fein mahlen
  - \* Kräutersalz
  - \* Sahne/Cashewmus
  - \* Petersilie
- Champignons fein hobeln und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl andünsten. Champignons zugeben und etwa fünf Minuten mitdünsten. Mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe angießen. Zum Schluss das Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, sodass ein dickflüssiger Brei entsteht und diesen zur Soße geben. Mit Kräutersalz würzen, mit einem Schuss Sahne oder Cashewmus verfeinern. Die Soße sollte sämig sein. Zusammen mit Bratlingen oder einfach einem grünen Salat oder einem Spiegelei servieren - einfach und lecker.

## Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

- \* 500 g Zucchini
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* Olivenöl
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 150 g Sahne
  - \* 150 g Naturjoghurt
  - \* 1 EL frisches Bärlauchpesto von *BioVerde*
- Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein würfeln und mit Zucchini in einer Schüssel mischen. Alles mit Olivenöl beträufeln, etwas salzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200°C ca. 15-20 Minuten backen.
- Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl (wer hat, auch etwas frischen Zitronensaft) abschmecken.
- Zucchini und Bärlauchcreme z.B. mit Baguettebrot oder Pellkartoffeln servieren.

## Kartoffelgratin mit Apfel, Süßkartoffel und Möhre

- \* je 300 g mehligk. Kartoffeln, Möhre, Süßkartoffel, Apfel
  - \* 1 EL Butter
  - \* 400 ml Sahne
  - \* 1 TL roter Pfeffer
  - \* Meersalz, Muskat
  - \* 180 g Emmentaler
- Kartoffeln in Scheiben schneiden. Süßkartoffel und Möhren gut bürsten und in Scheiben schneiden. Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in Ringe schneiden. Eine große Auflaufform einbuttern und Kartoffeln, Süßkartoffeln, Möhren und Apfelscheiben abwechselnd einschichten, mit Apfel enden. Die Sahne mit dem roten Pfeffer aufkochen, 5 Minuten einköcheln und mit Salz & Muskat pikant abschmecken. Die Sahne auf dem Auflauf verteilen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen.
- Bei 180°C ca. 25-30 Minuten backen.

## Schweizer Apfelwähe

- \* 500 g WeizenVKmehl
  - \*  $\frac{1}{4}$  L Milch
  - \* 40 g Hefe
  - \* 40 g Butter
  - \* 1 Ei
  - \* 100 g Honig
  - \* 1 Msp Meersalz
  - \* Schale von einer Zitrone
  - \* 1  $\frac{1}{2}$  kg Äpfel
  - \* Saft von einer Zitrone
  - \* 60 g Butter
  - \* 75 g Rosinen
  - \* 75 g Haselnüsse
- Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung eindrücken und darin die in lauwarmer Milch verrührte Hefe mit Mehl zu einem dicklichen Brei rühren. Mit Mehl bedeckt 15 Minuten gehen lassen. Zerlassene Butter, Ei, Honig, Salz und fein geriebene Zitronenschale dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 45 Minuten gehen lassen. Äpfel vierteln und Kernhaus ausschneiden. Geviertelte Äpfel nochmals dritteln und mit Zitronensaft beträufeln. Haselnüsse grob hacken. Teig auf ein gefettetes Blech walken und 1 cm Rand drücken. Apfelschnitze dicht auflegen, mit zerlassener Butter bestreichen, Rosinen und gehackte Haselnüsse gleichmäßig darauf verteilen. Backpapier in Backblechgröße mit zerlassener Butter bestreichen und mit der bestrichenen Seite auf die Wähe legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.
- Schmeckt warm am besten. 😊

