

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 12 • 17. - 22. März 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bärlauch, kbA, Deutschland	2 Bund		1 Bund	1 Bund	1 Bund
Brokkoli, kbA, Spanien			500 g	500 g	800 g
Kopfsalat, kbA, Italien		1 x	1 x	1 x	1 x
Artischocken, kbA, Italien				1 x	2 x
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien		360 g	450 g	450 g	600 g
Fleischtomate schwarz, kbA, Spanien				500 g	600 g
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g				
Porree, Demeter, regional	500 g				

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	1000 g	1000 g	1000 g
Orange Tarocco, kbA Italien		400 g	500 g	800 g
Mandarinen, kbA, Spanien		500 g	500 g	700 g
Birne Xenia, kbA, Polen	350 g	400 g	800 g	1000 g
Apfel Braeburn, Naturland, Deutschland	500 g	400 g	800 g	1000 g
Grapefruit, Naturland, Spanien			1 x	2 x

• 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 €**

#### Kürbiskleinode Kastenbrot

Zutaten: Schilfrögen, 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 €**

### Info Bärlauch

Der Bärlauch ist eine altbekannte und geschätzte Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Ihm wird u.a. eine verdauungsfördernde, entgiftende, antibakterielle und kreislauffördernde Wirkung zugesprochen. Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter, oft auch mit den Stängeln. Genutzt wird er frisch als Gewürz, für Dip-Saucen, Kräuterbutter und Pesto oder ganz allgemein als Gemüse in der Frühjahrsküche. Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack verliert. Daher empfehlen wir ihn roh, klein geschnitten unter Salate oder andere Speisen zu mischen.

- bitte wenden -

In der Fastenzeit vielleicht besonders interessant:

An unserer Käsetheke können Sie kostenlos frischen Sauerkrautsaft bestellen. Bei der nächsten Sauerkrautabfüllung stellen wir Ihnen dann einen Becher an Seite. 😊

### Bärlauchpesto

- \* 1 Bund Bärlauch
- \* Olivenöl
- \* Prise Meersalz
- \* etwas Zitronensaft
- \* 2 EL Sonnenblumenkerne
- \* 30 g Hand voll Nüsse, z.B. Hasel- oder Walnüsse

Bärlauch klein schneiden und mit Olivenöl, Meersalz, Zitronensaft und Sonnenblumenkernen pürieren. Die Nüsse können in einer kleinen trockenen Pfanne noch angeröstet werden, bevor sie mit püriert werden. Im Kühlschrank aufbewahren.

Wer möchte, kann gern noch 20 g geriebenen Hartkäse zufügen.

### Salat der Woche

- \*  $\frac{1}{2}$  Kopfsalat
- \* 1 Spitzpaprika
- \* 300 g Brokkoli
- \* einige Stängel Bärlauch
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee oder Umami
- \* Olivenöl, Kräuteresig
- \* 2 Hand voll Kürbiskerne

Salat waschen und klein zupfen. Spitzpaprika in kleine Würfel schneiden. Brokkoli mit einer Salatreibe fein reiben (auch den Strunk). Bärlauch klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

### Brokkoli-Minestrone

- \* 600 g Brokkoli
- \* 200 g Möhren
- \* 100 g Spitzpaprika
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 200 g Passata
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 1 l Gemüsebrühe
- \* 200 g rote Linsen
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Thymian, Paprika
- \* Bärlauch
- \* eventuell Schmand

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl in einem großen Topf andünsten. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk klein würfeln oder grob raspeln. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden und die Spitzpaprika grob würfeln. Alles in mit in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann die roten Linsen zufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe zufügen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in Teller füllen und mit klein geschnittenem Bärlauch bestreut servieren. Wer möchte, kann noch einen Klecks Schmand in die Suppe geben oder etwas Olivenöl dazu träufeln.

### Brokkoli mit Naturreis und Getreidebällchen

- \* 600 g Brokkoli
- \* 150 g Naturreis
- \* 3 Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Olivenöl
- \* 1 Scheibe Zitrone
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* Gemüsebrühe
- \* 1 EL Butter
- \* 75 g feines Vollkornmehl
- \* 150 ml Gemüsefond

Den Naturreis wie angegeben köcheln lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in etwas Olivenöl andünsten. Den in Röschen geteilten Brokkoli dazu geben. Den Strunk des Brokkoli in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zufügen. Ungefähr 200 ml Gemüsebrühe dazu geben und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Den Fond abgießen und auffangen. Brokkoli warmhalten.

Das Fruchtfleisch der Scheibe Zitrone aufessen und den Schalenrand in klitzekleine Stückchen schneiden und in den Fond dazu geben. In einem Topf 1 EL Butter mit dem Gemüsefond erhitzen. Mit einem Holzlöffel das feine Mehl schnell einrühren, bis die Masse sich als Kloß geformt hat. Aus diesem Teig kleine Bällchen formen und mit dem Reis und Brokkoli auf einem Teller anrichten. Über Gemüse und Reis ein bisschen Olivenöl träufeln.