

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 13 • 24. - 29. März 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Grünkohl, Bioland, Deutschland	620 g				
Möhren, Bioland, Deutschland	580 g	400 g	400 g	500 g	800 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	650 g				650 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien		220 g	400 g	680 g	680 g
Bataviasalat rot/grün, kbA, Italien			1 x	1 x	1 x
Mangold, kbA, Italien		500 g		560 g	500 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		900 g	900 g	1180 g
Orange Lane Late, kbA, Spanien	370 g	430 g	500 g	1000 g
Kiwi Hayward, Naturland, Italien		360 g	460 g	640 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	350 g	400 g	700 g	1000 g
Apfel Glockenapfel, Bioland, Deutschland	420 g	420 g	1000 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  
(Maisemehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)  
DLS-Bestellnummer: 4141

1000 g  
6,49 €  
**5,79 €**

#### Kürbiskleind Kastenbrot

Zutaten: Schilfrohen, 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 €**

### Blumenkohl-Curry-Suppe

- \* 600 g Blumenkohl
- \* 1 Stück Ingwer (ca. 5cm)
- \* 3 EL Butter
- \* 1 EL Kreuzkümmel
- \* 1-2 TL Curry
- \* 900 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Muskat
- \* 200 g Naturjoghurt
- \* 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- \* 4 EL süßes Mango-Chutney (muss nicht sein)

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Ingwer ungeschält fein hacken. Butter zerlassen, Kreuzkümmel darin anrösten. Blumenkohl zugeben und unter Rühren hellbraun anbraten. Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz dazu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen, den Naturjoghurt dazu geben und alles mit dem Mixer pürieren. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Die Suppe auf Teller servieren und mit etwas Mango-Chutney dekorieren.

- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \*  $\frac{1}{4}$  Blumenkohl, 2 Möhren, 3 Tomaten,  $\frac{1}{2}$  Batavia
- \* Olivenöl, Kräuternessig
- \* Meersalz, Schabzigerklee
- \* 2 Hand voll Kürbiskerne

Rohen Blumenkohl und Möhren mit einer Salatreibe fein reiben. Tomaten in Scheiben schneiden. Salat zupfen. Die restlichen Zutaten untermischen und den Salat etwas ziehen lassen. Wer möchte, kann z.B. noch nach Belieben ein Pesto dazu mischen. Aktuell gibt es im Laden jetzt wieder Bärlauch - der schmeckt dazu auch lecker. 😊

---

## Reispfanne mit Blumenkohl

- \* 500 g Blumenkohl
- \* 2 Möhren
- \* 2 Zwiebeln
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 2 EL Soyasoße
- \* 50 ml Apfelsaft
- \* 100 ml Gemüsebrühe
- \* 1 TL Koriandersamen, Meersalz

Den Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten. In dieser Zeit Zwiebeln, Blumenkohl und Möhren in mundgerechte Stücke schneiden und mit zerdrückten Koriandersamen in heißem Olivenöl andünsten. Eine grob gehackte Knoblauchzehe untermischen und mit Soyasoße ablöschen. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Gemüse etwa 15 Minuten bissfest dünsten. Mit Salz abschmecken und zum Reis servieren.

---

## Mangold-Strudel

- Teig:
- \* 250 g Weizenvollkornmehl
  - \* halber TL Meersalz
  - \* 5 EL Öl
  - \* 8-10 EL Wasser
- Füllung:
- \* 700 g Mangold
  - \* 1 Bund Frühlingszwiebeln
  - \* Olivenöl
  - \* 100 g geriebener Käse
  - \* Meersalz, Gemüsebrühe, Curry, Muskatnuss, Pfeffer
  - \* etwas flüssige Butter

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Elektrorührers oder von Hand so lange kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 1 Stunde ruhen lassen. Für die Füllung den Mangold vom Strunk trennen. Beide in feine Streifen schneiden. Das Grün der Zwiebeln auch klein schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls und mit dem geschnittenen Mangoldstrunk in etwas Olivenöl andünsten. Mit ein bisschen (wenn das Gemüse zu nass ist, läuft der ganze Sud aus dem Teig heraus) Gemüsebrühe ablöschen und nach ca. 5 Minuten das restliche grüne Gemüse dazu geben. Weitere 5 Minuten dünsten lassen. Im Anschluss mit den Gewürzen pikant abschmecken. Ein Geschirrhandtuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf möglichst dünn ausrollen (erfordert etwas Kraft). Einen EL Butter schmelzen und den Teig damit bestreichen. Das abgetropfte Gemüse darauf verteilen, dabei an den Rändern ca. 2 cm frei lassen. Den Käse darüber streuen. Die Seiten etwas einschlagen und mit Hilfe des Tuches den Strudel zusammenrollen und vorsichtig auf ein Backblech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen. Ca. 50-60 Minuten im Backofen bei 200°C backen. Dazu passt ein Quarkdip.

---

## Crepes mit Orangensoße

- Teig:
- \* 200 ml Milch
  - \* 150 ml Wasser
  - \* halber TL Meersalz
  - \* 4 Eier
  - \* 200 g Buchweizenmehl
  - \* 40 g und 30 g Butter

### Orangensoße:

- \* 950 g Orangen  
(Gewicht ohne Schale)
- \* 50 g Orangenschale
- \* 100 g Honig
- \* 1 TL Agaragar
- \* je  $\frac{1}{2}$  TL Zimt & Ingwer
- \* 200 ml Sahne
- \* 2 EL gehobelte Mandeln

Milch mit Wasser, Salz, Eiern und frisch gemahlenem Buchweizen-vollkornmehl (an unserer Theke mahlen lassen) gut durchrühren, dann 40 g zerlassene Butter untermischen und Teig zwei Stunden kühl stellen. Geschälte, zerschnittene, eventuell entkernte Orangen mit der klein geschnittenen Schale fein mixen. Honig, Agaragar, Zimt und Ingwer dazu rühren. Vor dem Servieren ganz leicht erwärmen. 30 g Butter zum Ausbacken in einem kleinen Gefäß zerlassen. Mit einem Pinsel mittelgroße, erhitzte Pfanne mit zerlassener Butter bestreichen und Teig in die schräg gehaltene Pfanne laufen lassen. Nur so viel Teig hineingeben, dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Crepes hell, nur ganz leicht gebräunt, ausbacken, wenden und Rückseite ebenso backen. Auf einen Teller gleiten lassen, zu einem Viertel zusammenfalten und auf einer Platte in der Backröhre (100°) warmhalten, bis alle gebacken sind. Die Teigmenge ergibt 16 mittelgroße Crepes. Mit Soße, geschlagener Sahne und gehobelten Mandeln servieren.

---