

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

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 14 • 31. März - 5. April 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spinat, Bioland, Deutschland	500 g		420 g	450 g	650 g
Champignons, Bioland, Deutschland	300 g		180 g	250 g	300 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland	400 g	260 g		440 g	550 g
Kohlrabi, Demeter, Italien		1 x	1 x	1 x	2 x
Fenchel, kbA, Italien		380 g		380 g	380 g
Bärlauch, kbA, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	900 g	1000 g	1000 g
Orange Tarocco, kbA, Italien		460 g	540 g	1090 g
Mandarinen, kbA, Marokko	330 g	400 g	500 g	700 g
Birne Conference, Demeter, Italien		400 g	700 g	1000 g
Apfel Pinova, Bioland, Deutschland	450 g	450 g	1000 g	1130 g

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

Montag gibt es noch Powermax und KürbisKleinod von DLS, Rübliß von L&S in der Aktion.

Brote für den Monat April:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Sbkern, Meersalz, Roggennatursauerteig

1000 g
6,49 €
5,79 €

DLS-Bestellnummer: 4193

FlowerPowerBrot frei geschoben

Zutaten: Wasser, Weizenmehl 550, Roggenvollkornmehl, Sbkern, Kürbiskern, Pistazien, Meersalz, Hefe, Rosenblätter, Ringel- & Kornblumen, Kümmel, Roggennatursauer

500 g
4,89 €
4,39 €

DLS-Bestellnummer: 4158



Dinkelmuschel frei geschoben

Zutaten: Dinkelmehl 1050, belebtes Wasser, Dinkelsauerteig, Hefe, Meersalz

500 g
5,69 €
4,69 €

L&S-Bestellnummer: 4616

Heute noch ein Gericht der ganz anderen Art:

Menüplan

Ich nehme den Mund nicht zu voll. Werde nichts so heiß essen, wie es gekocht wird. Nicht zu allem meinen Senf abgeben, kein Wasser in den Wein gießen und niemanden in die Pfanne hauen. Nicht nur im eigenen Saft schmoren. Nicht mehr überkochen vor Wut. Wenn ich koche, dann auch nur mit Wasser. Den Brei nicht verderben. Zusehen, dass ich kein Salz in die Wunde streue, wenn ich mit jemandem ein Hühnchen zu rupfen habe. Stattdessen: abwarten und Tee trinken. Und öfter mal selbst das Salz in der Suppe sein. 😊

Kirsten Westhuis, Auszug aus dem Fasten-Wegweiser 2025 von www.anderezeiten.de.

- bitte wenden -

Bärlauchpesto

- * 1 Bund Bärlauch (ca. 60 g)
- * 60-80 ml Olivenöl
- * 30 g Sonnenblumenkerne
- * 80 g Cashewkerne od. Walnüsse
- * $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- * Prise Pfeffer & Muskatnuss
- * $\frac{1}{4}$ Saft einer Zitrone

Bärlauch klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Pürierstab cremig pürieren, ggf. noch etwas Olivenöl dazu geben. In Gläser abfüllen und obenauf noch etwas Olivenöl geben.

Anstatt Bärlauch eignen sich auch alle anderen Kräuter. Auch mit Spinat schmeckt das Pesto köstlich. Statt Cashewkerne eignen sich z.B. auch Pinienkerne, Mandeln etc. 😊.

Salat der Woche

- * 1 Kohlrabi
- * 4-5 Champignons
- * Hand voll Spinat
- * 10 Walnüsse
- * Olivenöl, Sahne
- * frischer Zitronensaft
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer hat, etwas Umami

Kohlrabi fein raspeln. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Spinat gut waschen und klein zupfen (erst vor dem Servieren zugeben). Grob gehackte Walnüsse und die restlichen Zutaten untermischen und kurz ziehen lassen.

Statt Kohlrabi eignet sich auch Pastinake.

(Gewürzmischung von Heuschrecke)

Kohlrabi-Möhren-Gemüse in Bärlauchcreme mit Pellkartoffeln

- * 200 g Möhren
- * 2 Kohlrabi
- * 2 Zwiebeln
- * $\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch
- * 100 g Frischkäse
- * 1 EL Butter
- * 1 EL Olivenöl
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen oder 25 Minuten mit Dämpfeinsatz. 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 den fein geschnittenen Bärlauch und Frischkäse einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen. Mit Pellkartoffeln servieren.

Bandnudeln mit Bärlauchsoße

- * 500 g Vollkornbandnudeln
- * 150 g Bärlauch
- * 2 EL Olivenöl
- * halber TL Paprika
- * 1 Msp Curry
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 2 EL Sojasoße
- * 200 ml Sahne
- * 1 EL Vollkornmehl

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit den Gewürzen kurz anbraten und den Bärlauch dazu geben. Mit Meersalz und mit Salz und Sojasoße etwas nachwürzen. Die Sahne mit dem Mehl verrühren und zu dem Bärlauch geben. Soße 1-2 Minuten köcheln lassen, fertig!

Das sonnige Wetter weckt schon den Wunsch nach Beeren. 😊

Wir haben z.B. auch gefrorene Beeren im Sortiment.

Erdbeer-/Blaubeer-/Himbeermilch für 2 Personen

- * 250 g gefrorene Beeren
- * 1 TL Honig
- * 300 ml frische Vollmilch

Alle Zutaten zusammen pürieren und sofort servieren.
