

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 15 • 7. - 12. April 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spargel weiß, Bioland, Deutschland	200 g			200 g	300 g
Petersilie glatt, Bioland Deutschland	1 Bund			1 Bund	1 Bund
Pak Choy, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Zucchini, kbA, Deutschland		400 g	400 g		400 g
Bundzwiebeln, kbA, Italien		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien		180 g	470 g	370 g	560 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		900 g	1000 g	1000 g
Orange Lane Late, kbA, Spanien	420 g	460 g	700 g	1000 g
Kiwi Hayward, kbA, Italien	300 g	360 g	450 g	630 g
Birne Conference, kbA, Italien	500 g	500 g	750 g	1250 g
Apfel Jonagold, Naturland, Deutschland		450 g	1000 g	1200 g

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

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, Kürbiskerne, 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

Info Spargel

Frischen Spargel erkennen Sie an der geschlossenen Blüte und dem nicht ausgetrocknetem Strunk. Er kann ungeschält und in ein feuchtes Tuch eingeschlagen einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Zum Einfrieren wird Spargel geschält, aber nicht blanchiert. Der gefrorene Spargel wird bei der Weiterverwendung gleich in das gewürzte Kochwasser gegeben. Bleichspargel wird immer vom Kopf aus nach unten hin dicker geschält. Gegebenenfalls wird der holzige unterste Teil abgeschnitten. Bei Grünspargel wird nur das untere Drittel geschält. Aus den Spargelresten lässt sich eine aromatische Basis für eine Suppe herstellen, 10 bis 15 Minuten gekocht... Zum Garen nimmt man nur wenig Wasser, um möglichst viele Nährstoffe und den feinen Spargelgeschmack zu erhalten. Günstig ist ein spezieller Spargeltopf. In das Kochwasser gibt man neben Salz und einen Stich Butter traditionell eine Prise Zucker. Bleichspargel wird ca. 20 bis 25 Minuten gegart. Bei Grünspargel, der einen kräftigeren Geschmack hat, beträgt die Garzeit nur 10 bis 15 Minuten. Spargel kann auch roh verzehrt werden. Grüner Spargel schmeckt köstlich, wenn Sie in ihn in etwa 4cm lange Stücke schneiden und in der Pfanne, mit Olivenöl und Knoblauch, dünsten. Weitere Infos: www.bioladen.com/zutaten-a-bis-z/spargel/

Spargelcremesüppchen

- * 1 kg weißen Spargel
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * 400 ml Sahne
- * 50 g Butter
- * 30 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * frische Petersilie

Spargel schälen und in Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe 15 Minuten gar köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren. Sahne dazu geben und leicht köcheln lassen. In 100 ml Wasser das Mehl einrühren und zusammen mit der Butter in die Suppe geben. Unter ständigem Umrühren köcheln lassen und ein bisschen eindicken. Würzen und mit geschnittener Petersilie servieren.

Spargel mit Tofubratling (für zwei Personen)

- * 500g Spargel
- * etwas Butter
- * 1 Päckchen Tofu
- * 1-2 EL feines Vollkornmehl
- * 3 EL Schlagsahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Bund Petersilie
- * 2 Eigelb
- * 2 EL Sojasoße
- * etwas Paniermehl
- * 3 EL Gomasio (gerösteter Sesam)

Den geschälten Spargel im Salzwasser ca. 15-20 Minuten bissfest garen. Die Butter erhitzen, mit dem Mehl und etwas Spargelwasser eine Schwitze herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Den Tofu in Scheiben schneiden. Das Eigelb mit der Sojasoße mischen, das Paniermehl mit dem Gomasio mischen und den Tofu zuerst im Eigelb und anschließend im Paniermehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite ca. 3-5 Minuten braten. Vor dem Servieren den Spargel mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Salat der Woche

- * 300 g Tomaten
- * 200 g Zucchini
- * wer hat, $\frac{1}{4}$ Endiviensalat
- * 1 kleine Zwiebel
- * 1 EL süßer Senf
- * 3 EL Apfelessig, Olivenöl
- * 5 EL Apfelsaft
- * Meersalz

Fein gehackte Zwiebel, süßer Senf, Apfelessig, Apfelsaft, Salz und Olivenöl verrühren. Endiviensalat putzen und in Streifen schneiden. Tomaten klein würfeln. Zucchini fein hobeln. Dressing anrühren und unter das Gemüse mischen. Dazu Brotscheiben toasten und z.B. mit einer frisch geschälten und halbierten Knoblauchscheibe einreiben.

Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

- * 500 g Zucchini
- * 1 Knoblauchzehe
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 150 g Sahne
- * 150 g Naturjoghurt
- * 1 EL frisches Bärlauchpesto

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein würfeln und zum Gemüse geben. Alles mit Olivenöl begießen und etwas Salz bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200° ca. 20 Minuten backen. Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken. Die Zucchini mit der Bärlauchcreme servieren. Dazu passt Baguettebrot, aber z.B. auch Pellkartoffeln.

Süßes Hirsedessert

- * 3 reife Birnen
- * 150 g Hirse
- * abgeriebene Schale 1 Zitrone
- * halber TL Vanille
- * 500 ml Vollmilch
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 EL Honig

- * etwas Zimt
- * 150 ml Sahne
- * 2 EL Walnüsse

Die Milch zum Kochen bringen und Hirse, Zitronenschale und Vanille dazu geben. Kurz köcheln lassen, vom Herd nehmen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Sahne steif schlagen und dem geriebenen Birnenmus, Honig, Zitronensaft und Zimt vorsichtig verrühren. Hirse in Schälchen abfüllen und großzügig mit der Fruchtcreme dekorieren. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.