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

info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

Momos Theke
54 90 73
Momos Bistro
97 37 95 03

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 17 • 22. - 26. April 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spargel grün, Bioland, Deutschland	190g			200g	330g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1x		1x	1x	1x
Radieschen, Bioland, Deutschland	1x		1x	1x	1
Kohlrabi, Demeter, Italien		1x	1x	1x	1x
Fenchel, kbA, Italien		500g	500g	500	600g
Aubergine, kbA, Spanien		105g	200g	200g	500g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1 kg	1kg
Orange groß, kbA, Spanien	540g	700g	700g	1kg
Birne Conference, kbA, Belgien		500g	500g	1kg
Kiwi grün, kbA, Italien	250g	400g	500g	600g
Apfel Gala, Demeter, Deutschland	350g	520g	850g	1kg

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

Brote für den Monat April:

Roggen Sonnenblume Kastenbrot
Zutaten: Roggen, Wasser, Sbkerne, Meersalz, Roggennatursauerteig
1000 g
6,49 €
5,79 €
DLS-Bestellnummer: 4193

FlowerPowerBrot frei geschoben
Zutaten: Wasser, Weizenmehl 550, Roggenvollkornmehl, Sbkerne, 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

Gurkennudelsalat mit Sesam

* 1 Zitrone * 50 g Mandeln * 1 große Gurke * 2 Möhren * 2 EL Sesamsamen * 3 EL Sesamöl * 1 EL Chiliflocken * frisches Basilikum und Koriandergrün * Meersalz, Pfeffer aus der Mühle	Zitrone auspressen, Kräuter fein hacken. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Gurke und Möhren mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Sesamsamen, Öl und Chiliflocken vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Kräuter unterrühren und den Salat mit Mandeln bestreut servieren.

-bitte wenden -

Spargelgemüse aus dem Wok

* 800g Spargel grün
* 4 Bundzwiebeln
* 1/2 grüne Chili
* 1/2 Bund Koriander
* Kokosöl
* 2 El rote Currypaste
* 400 ml Kokosmilch
* Zitrone
* Meersalz

Spargel waschen und die harten Enden wegschneiden, anschließend in 2 cm lange Stücke schneiden.
Bundzwiebel in feine Ringe schneiden, Chili und Koriander fein hacken, die Zitrone auspressen.
Kokosöl im Wok erhitzen, Zwiebeln und Chili andünsten, Spargel unter Rühren 3 min. mitbraten. Dann die Currypaste zugeben, kurz anrösten, mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Alles für ca 3-4 min garen, bis der Spargel bissfest ist. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Koriander bestreut servieren
Tipp: Schmeckt auch mit Limette anstelle von Zitrone, weißer Spargel funktioniert auch, Koriander kann durch Petersilie ersetzt werden. Dazu Reis oder Nudeln servieren.

Geschmorter Fenchel mit Polenta

* 3 Fenchelknollen
* 2 Zwiebeln
* 1 Zehe Knoblauch
* frischer Thymian und Rosmarin
* 1 TL Fenchelsamen
* 500 g Passata
* 1 Lorbeerblatt
* 3 Scheiben Zitrone
* Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 180 Grad vorheizen, Fenchel in 2cm dicke Streifen schneiden, Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken.
Fenchel in einer feuerfesten Form in etwas Olivenöl dünsten Knoblauch, Zwiebel, Zitronenscheiben und Fenchelsamen hinzugeben und kurz mitbraten. Anschließend passierte Tomaten angießen, Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt hinzuzufügen. Salzen und pfeffern. Den Fenchel für ca 15-20 min im Ofen garen.
In der Zwischenzeit die Polenta zubereiten.

Nudelpfanne mit Aubergine

* 2 Auberginen
* Basilikum frisch
* Thymianzweige
* 2 Zehen Knoblauch
* 4 EL Kapern
* 200 g Tomaten
* 1 Zitrone
* Meersalz
* Pfeffer aus der Mühle

Aubergine in Würfel schneiden, salzen und für 20 min Wasser ziehen lassen. Danach trocken tupfen.
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine darin hellbraun anbraten, auf Seite stellen.
Knoblauch, Basilikum und Kapern fein hacken.
Tomaten grob hacken und mit Knoblauch in einer Pfanne erhitzen.
Basilikum, Thymian und Kapern unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und für ca 5 min köcheln lassen.
Pasta nach Wahl zubereiten, in eine Schüssel geben und mit Auberginenwürfel und Sauce mischen. Mit frischem Basilikum bestreut servieren

---

Apfel Crumble

* 4 Äpfel
* 2 EL Zitronensaft
* 1 Pck. Vanillezucker
* ½ TL Zimt, 1 Prise Salz
* 160g Dinkelmehl
* 100g Rohrohrzucker
* 100g Butter

Äpfel vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Vanillezucker und Zimt mischen.
Auflaufform einfetten, Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
Mehl mit Zucker und einer Prise Salz in einer Schüssel mischen.
Butter in Würfeln zugeben und mit den Händen verkneten.
Apfelwürfel auf die Backform verteilen und üppig mit Streuseln bedecken. Ca 20 min backen.
Tipp: Butter kann durch 80 ml Öl ersetzt werden, anstelle von Äpfeln können auch Birnen verwendet werden.

MOMO-Sandra und MOMO-Lizzie (vegane Tipps) wünschen guten Appetit!