

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 7 • 9. - 14. Februar 2026**



Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren, Naturland, Deutschland	570 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Champignons, Bioland, Deutschland	400 g		300 g	300 g	400 g
Chicorée, Bioland, Deutschland	370 g		90 g	180 g	280 g
Kohlrabi, Demeter, Italien		1 x	1 x	1 x	2 x
Bundzwiebeln, Demeter, Italien				1 x	1 x
Zucchini, kbA, Italien		180 g	250 g	250 g	350 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		680 g	1000 g	1000 g
Apfel Kizuri, Demeter, regional	500 g	500 g	1000 g	1250 g
Birne Conference, kbA, Niederlande		400 g	600 g	1000 g
Mandarinen, Naturland, Spanien	300 g	430 g	450 g	650 g
Orange Tarocco, Demeter, Italien	380 g	500 g	760 g	1000 g

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

### Brote für den Monat Februar:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Roggen Fein Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,  
Meersalz, Roggennatursauer

1000 g  
statt 5,99 €  
**5,19 €**

DLS-Bestellnummer: 4154

#### Dinkel AztekenGold

Zutaten: Wasser, Dinkel, SBkerne,  
Chiasamen, Zuckerrübensirup,  
Meersalz, Hefe, Dinkelsauer

500 g  
statt 5,49 €  
**4,69 €**

DLS-Bestellnummer: 4191



#### Kamutklötzchen

Zutaten: Kamutvollkornmehl, Wasser,  
Meersalz, Hefe

500 g  
statt 6,39 €  
**5,79 €**

L&S-Bestellnummer: 4620

### Nächste Woche steht wieder die 5. Jahreszeit an!

Im Beueler Zooch am Donnerstag laufen bei der Startnummer 3 (Kiga Aktion Regenbogen) am Ende der Gruppe einige MOMOs mit und haben faire Kamelle dabei! 😊 Haltet Ausschau! 😊



Der Bioladen ist Weiberfastnacht geschlossen, Rosenmontag von 8-14 Uhr geöffnet.

Der Lieferdienst ist Weiberfastnacht ebenfalls geschlossen, die Touren 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 504, 520, 521, 522, 523 sowie die Donnerstags-Abholer werden verschoben, Details bitte auf [momoshop.de](http://momoshop.de) verfolgen.

**Dub-Party wieder auf MOMOs Parkplatz:  
Weiberfastnacht von 12-20 Uhr**

## Salat der Woche

- \* 150 g Chicorée
- \* 1 Kohlrabi
- \* 4 Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 6 EL Balsamico Bianco
- \* 9 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Kartoffeln schälen und klein würfeln. In Gemüsebrühe köcheln, bis sie gar sind. Mit einer Gabel gut zerdrücken. Die Zwiebel fein hacken. Kartoffeln, Zwiebeln, Essig, Öl und Gewürze gut verrühren. Kohlrabi stifteln und den Chicorée in feine Streifen schneiden. Beides auf einem Teller anrichten und mit der noch warmen Soße begießen. Dazu Vollkornbrot mit Butter.

## Fruchtige Möhrensuppe

- \* 600 g Möhren
- \* 2 Stängel Bundzwiebeln
- \* 1 cm großes Stück Ingwer
- \* Saft von 2 Zitronen
- \* 3 EL Sesamöl
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* 200 g getrocknete Aprikosen

Aprikosen ca. zwei Stunden in Wasser einweichen. Das Grün von den Bundzwiebeln abschneiden und an Seite legen und die Zwiebelchen fein hacken. Möhren mit der Gemüsebürste säubern und in Stücke schneiden. Ingwer fein hacken und mit den Zwiebelchen in Öl andünsten, Möhrenstücke dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die eingeweichten Aprikosen abgießen. Sechs Aprikosen in dünne Streifen schneiden und für die Dekoration an Seite stellen. Die restlichen Aprikosen in die Suppe geben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken und mit dem fein geschnittenen Bundzwiebelgrün vor dem Servieren bestreuen.

## Champignoncremesuppe

- \* 500 g Champignons
- \* 3 Schalotten
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 2 EL Butter
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat
- \* 750 ml Gemüsebrühe
- \* 200 ml Sahne
- \* 5 Stängel Petersilie
- \* 1 EL Zitronensaft

Champignons in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch klein würfeln. Beides in Butter dünsten. Pilze zugeben, salzen, pfeffern und zwei Minuten dünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Von der Petersilie die Blätter ganz fein hacken und kurz vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Pürieren und mit Muskat und Zitronensaft abschmecken (vorher einige Pilze herausnehmen und sie nach dem Pürieren wieder zur Suppe geben).

## Pasta mit Champignons

- \* 200 g Champignons
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 2 Dosen Tomaten Cubetti
- \* 1 EL Kräuter der Provence
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* etwas Honig
- \* 2 EL Crème fraîche
- \* 400 g Spaghetti

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Tomaten Cubetti und italienische Kräutermischung dazu geben. 5-10 Minuten köcheln lassen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Tomatensoße mit 2-3 EL Nudelkochwasser mischen, mit Salz und Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Pilze unterrühren und mit Crème fraîche verfeinern.

## Schnelle Knabberstangen für Karneval (oder andere Gelegenheiten...)

- \* 400 g Weizen fein gemahlen
- \* 100 g Buchweizen fein gemahlen
- \* 2 TL Meersalz
- \* 2-3 EL Kräuternessig
- \* 25 g Hefe
- \* 500 ml warmes Wasser
- \* je 1 kleine Tasse Sesam und SBkerne
- \* Mohn zum Wälzen

Hefe in dem warmen Wasser auflösen. Alle Zutaten mit dem Elektrorührer verkneten. In einen flachen Essteller Mohn streuen. Mit einem größeren Eiskugelportionierer oder zwei Esslöffeln Bällchen abstechen. Diese in den mit Wasser befeuchteten Händen zu einer länglichen Stange formen. In dem Essteller mit Mohn hin- und herrollen und auf das Backblech legen. Zügig arbeiten, da der Teig nicht mehr gehen soll. Wer hat, mit einer Wassersprühflasche die Rollen gut einsprühen. Im Backofen 5 Minuten bei 250°C und 10 Minuten bis 200°C backen. Die Stangen müssen von unten hohl klingen. Dann sind sie gut.