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

DE-ÖKO-013

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 09 • 23. – 28. Februar 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chinakohl, Demeter, Deutschland	1000 g			900 g	1110 g
Möhren, Naturland, Deutschland	700 g	360 g	360 g	500 g	700 g
Wurzelpetersilie, Naturland, Deutschland	500 g	250 g	250 g	300 g	500 g
Mangold, kbA, Italien		460 g	460 g	500 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien			280 g	280 g	500 g
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		540 g	1000 g	1450 g
Apfel Kizuri, Demeter, regional	380 g	630 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Belgien	400 g	400 g	500 g	1000 g
Mandarinen, Naturland, Spanien		400 g	560 g	600 g
Orange Tarocco, Demeter, Italien	380 g	500 g	750 g	1000 g

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

Brote für den Monat Februar:

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

Salat der Woche

* 2 Äpfel
* 3 große Möhren
* 2 EL Zitronensaft
* 1 TL Honig
* 4 EL Olivenöl
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* Hand voll grob gehackte Mandeln

Äpfel und Möhren ganz fein reiben. Die Zutaten für die Soße in einem gut verschlossenen Glas schütteln.
Die Obst-Gemüsemischung mit der Soße vermischen und etwas ziehen lassen. Mit den gehackten Mandeln bestreuen und servieren.

- bitte wenden -

Petersiliensüppchen

* 600 g Petersilienwurzel
* 250 g Kartoffeln (mk)
* 2 Schalotten
* 1 EL Olivenöl
* 1 L Gemüsebrühe
* 130 g Schlagsahne
* Muskatnuss, Pfeffer, Meersalz
* 2-3 Stängel Petersilie
* 8 Scheiben Vollkornbrot

Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilienwurzeln gut bürsten und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Petersilienwurzel in den Topf geben und ca. 2 Minuten anrösten. Mit Brühe ablöschen, die Kartoffelwürfel hinzufügen und alles ca. 15-20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sahne ebenfalls zur Suppe hinzufügen und alles fein pürieren. Mit Muskatnuss, Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Heiße Suppe auf Teller verteilen, Petersilie klein schneiden und die Suppe damit dekorieren. Das Vollkornbrot dazu reichen.

Linsencurry mit Mangold und Möhren

* 150 g Braune Linsen
* 400 g Mangold
* 300 g Möhren
* 2 Zwiebeln
* 3 EL Olivenöl
* 1 TL Currypulver
* 1 Knoblauchzehe
* 250 ml Gemüsebrühe
* Meersalz & Mühlenpfeffer
* 4 EL Saure Sahne

Linsen mit Wasser bedecken und 10 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit
Mangold waschen und grob hacken (das Grün an Seite stellen); Möhren in Scheiben schneiden; Zwiebeln achteln. Gemüse auf mittlerer Flamme in Olivenöl anbraten, dann Currypulver und eine grob gehackte Knoblauchzehe dazu geben. Wenn die 10 Minuten um sind, die Linsen mit Wasser zum Gemüse geben und alles zusammen weitere 20 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und jeweils mit einem Klecks Saure Sahne auf Tellern anrichten.

Chinakohl mit Parmesankruste

* 500 g Chinakohl
* 2 Möhren
* 1 Zwiebel
* 2 Knoblauchzehen
* etwas Gemüsebrühe
* 2 EL Butter
* 1 – 2 EL Vollkornmehl
* Meersalz, Mühlen-pfeffer
* 4 EL geriebenen Parmesan

Chinakohl mit Strunk in feine Streifen schneiden (Strunk an Seite legen). Die Möhren in ganz dünne Scheiben hobeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Butter glasig dünsten. Den geschnittenen Strunk und die Möhren dazu geben und kurz anbraten. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Dann die geschnittenen Blätter dazu geben und nochmals 5 Minuten dünsten. Das Gemüse salzen und pfeffern und in eine Auflaufform füllen. Den Gemüsesud auffangen. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erwärmen, 1 EL fein gemahlenes Vollkornmehl einrühren und mit dem Gemüsesud ablöschen. Diese Soße über das Gemüse verteilen und alles mit Parmesan bestreuen. Das Gericht im Ofen für ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt z.B. gut Naturreis oder Kartoffeln fein gehobelt kurz angebraten in der Pfanne.

Apfel-Orangentarte

* 250 g Mehl
* je eine Prise Meersalz & Zucker
* 100 g Butter
* 1 Ei
* 2 Äpfel
* 3 Orangen
* 1 EL Gelierzucker

Mehl und je eine Prise Salz und Zucker mit zimmerwarmen Butterwürfeln von Hand verkneten, dann ein mit 2 EL Wasser verrührtes Eigelb einarbeiten. Teig in einer eingefetteten Springform auslegen, den Rand 2 cm hochziehen und mit einer Gabel viele Löcher in den Boden stechen. Im auf 170°C vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Mit zwei filetierten und einer gepressten Orange, sowie Gelierzucker kurz aufkochen. Abkühlen lassen, auf dem Tarteboden verteilen und lauwarm genießen.