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 11 • 09. – 14. März 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Champignons, Bioland, Deutschland	450 g		300 g	300 g	450 g
Möhren, Naturland, Deutschland	750 g	360 g	500 g		500 g
Bärlauch, Naturland, Deutschland	1 Bund			1 Bund	1 Bund
Stangenbohnen, kbA, Spanien				350 g	500 g
Kohlrabi, Demeter, Italien		1 x	1 x	1 x	1 x
Paprika rot, kbA, Spanien		260 g	400 g	330 g	360 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		540 g	900 g	1000 g
Apfel Royal Gala, Demeter, regional	380 g	630 g	1000 g	1250 g
Mandarinen, Naturland, Spanien		400 g	500 g	800 g
Kiwi, Demeter, Italien	2 x	2 x	3 x	4 x
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	400 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 März:

Powermax Kastenbrot
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Mais- und Erbsenmehl, Blütenhonig)
DLS-Bestellnummer: 4141
1000 g
statt 6,99 €
6,49 €

KürbisKleinod
Zutaten: Schilfroggen, Wasser, Kürbiskerne, Soja, Roggen, Dinkel, Hafer, Meersalz, Backferment (Mais- und Erbsenmehl, Blütenhonig)
DLS-Bestellnummer: **4127**
500 g
statt 5,39 €
4,99 €

Rübligruß
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe&Sauerteig
L&S-Bestellnummer: 4615
500 g
statt 5,49 €
4,99 €

Frisches Bärlauchpesto

* 100-150 g frischer Bärlauch
* 50 g Pinienkerne (alternativ Cashewkerne oder Mandeln)
* 50-70 g Parmesan oder Pecorino (für eine Vegane Variante Hefeflocken oder den Käse ohne Ersatz weglassen)
* 100-150 ml Olivenöl
* Meersalz und Mühlenpfeffer
* ½ Limette oder Zitronensaft

Bärlauch waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht rösten. Parmesan reiben. Bärlauch, Nüsse, Käse und Öl mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Gegebenenfalls noch etwas Öl zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
In sterilisierte Gläser füllen, mit etwas Öl bedecken und fest verschließen.
Im Kühlschrank hält sich das Pesto 1-2 Wochen, mit einer Öl-Schicht bis zu 4 Wochen.

- bitte wenden -

Salat der Woche

* 1 Kohlrabi
* 3 Möhren
* halben Bund Bärlauch
* Schuss Schlagsahne, Balsamico Bianco
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* Hand voll gehackte Haselnüsse

Möhren gut waschen und bürsten und mit dem Kohlrabi fein raspeln. Bärlauch klein schneiden.
Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

Kohlrabisüppchen

* 1 Kohlrabi
* 1 Stange Lauch
* 1 Bund Frühlingszwiebeln
* 1 EL mildes Currypulver
* 600 ml Gemüsebrühe
* 400 ml Kokosmilch
* Meersalz, Pfeffer, Muskat
* etwas Zitronensaft

Kohlrabi kleinschneiden und im Topf mit Olivenöl anbraten. Currypulver zufügen und mit anschwitzen. Lauch und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ca. 10-15 Minuten weichkochen. Kokosmilch hinzufügen, kurz aufkochen, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Auf die Teller etwas Zitronensaft träufeln, Suppe dazu geben und servieren.

Tipp: 100 ml Naturjoghurt einrühren und/oder mit kleingeschnittenem Bärlauch bestreuen.

Bunte Pilzpfanne mit CousCous

* 150 g Champignons
* 1 rote Paprika
* 200 g Porree
* 4 Eier
* 1 EL Butter
* 1 Knoblauchzehe
* Kräutersalz, Mühlenpfeffer
* 1 EL Schnittlauch
* 150 g CousCous
* Bärlauch zum Bestreuen

CousCous wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Paprika klein würfeln. Porree in dünne Ringe schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Champis, Porree, Paprika und Knoblauch ca. 5 Minuten dünsten. Verschlagene Eier in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossener Pfanne ca. 5 Minuten stocken lassen. Mit Bärlauch bestreut servieren und den CousCous dazu reichen.

Paprika-Gemüse mit Orange von MOMO-Stammkunde Jürgen

* 4 rote Paprika, 1 gelbe Paprika
* 2 Zwiebeln
* 4 Knoblauchzehen
* 2 Orangen
* Olivenöl
* 3 EL Kräuter der Provence
* 1 EL Tomatenmark
* 50 ml Olivenöl & 100 ml Gemüsebrühe
* Meersalz & Mühlenpfeffer

Zwiebeln fein schneiden und mit Olivenöl in der Pfanne anschwitzen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und nach und nach in die Pfanne geben. In der Pfanne eine Ecke frei machen, dort einen Schuss Öl reingeben und die Kräuter der Provence kurz anrösten. Tomatenmark in die Kräuter einrühren. Gemüsebrühe und Olivenöl dazu geben und 10-15 Minuten köcheln lassen.
Das Fruchtfleisch der Orangen in kleine Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sogleich servieren.
Dazu schmeckt z.B. Hirse oder Vollkornreis.

Cardamon-Joghurtcreme mit Mangosoße von MOMO-Stammkunde Jürgen

* 10 Kardamonkapseln
* 600 g Rahmjoghurt 10%
* 200 g Mangopüree
* 1 Limette

Die Cardamonkapseln aufdrücken, Samen herausnehmen und im Mörser fein zerreiben (ca. 1/4 Teelöffel zurückbehalten). Mit dem Joghurt mischen und das Mangopüree unterrühren.
Von der Limette die Schale abreiben. Dann auspressen und mit der Schale verrühren. Auf jede Portionsschüssel etwas Limettensaft geben und mit dem zurückbehaltenen Cardamon etwas bestreuen.

MOMO-Sandra wünscht guten Appetit!