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 12 • 16. – 21. März 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Porree, Bioland, Deutschland	500 g		400 g	400 g	600 g
Chicorée, Bioland, Deutschland	280 g			280 g	280 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	400 g	260 g	400 g	400 g	500 g
Ringelbete, Demeter, Deutschland	550 g	380 g		400 g	550 g
Spitzpaprika, kbA, Spanien			300 g	350 g	500 g
Brokkoli, kbA, Italien		400 g	540 g	550 g	800 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	540 g	1000 g	1000 g
Apfel Natyra, Demeter, regional		630 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien		380 g	420 g	770 g
Birne Conference, kbA, Belgien	400 g	400 g	600 g	1000 g
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, Bllütenhonig)

1000 g
statt 6,99 €
6,49 €

DLS-Bestellnummer: 4141

KürbisKleinod
Zutaten: Schilfroggen, Wasser, Kürbiskerne, Soja, Roggen, Dinkel, Hafer, Meersalz, Backferment (Mais- und Erbsenmehl, Blütenhonig)

500 g
statt 5,39 €
4,99 €

DLS-Bestellnummer: **4127**

Rübligruß
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe&Sauerteig

500 g
statt 5,49 €
4,99 €

L&S-Bestellnummer: 4615

Salat der Woche

* 200 g Brokkoli
* 200 g Ringelbete
* 1 Apfel
* Hand voll Walnüsse
* Olivenöl, Apfelessig
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* 1 TL mittelscharfen Senf

Brokkoli mit einer Salatreibe ganz fein reiben (auch den Strunk). Ringelbete etwas grober reiben, ebenso den Apfel.
Walnüsse grob hacken und die restlichen Zutaten mit dem Gemüse und Obst mischen. Etwas ziehen lassen und dann nochmal abschmecken.
Tipp: Ergänzt werden kann der Salat noch mit einem Chicorée und einem Klecks Naturjoghurt. Das schmeckt auch gut.

- bitte wenden -

Ringel-Bete-Carpaccio von MOMO-Kunde Jürgen

* 2 Ringelbete
* 1 Hand voll SBkerne
* Rapsöl und Aceto Balsamico
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* frisch geriebenen Meerrettich
* 1-2 EL Schmand

Bete gut bürsten, dünsten, in feine Scheiben schneiden und auf einem Teller fächerförmig anrichten. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten. Bete mit Öl und Balsamico beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sbkerne drüberstreuen. Frischen Meerrettich (oder im Glas aus der Kühlung) dazu geben und mit etwas Schmand servieren.
Tipp: Alternativ frische rote/gelbe Bete nehmen und ganz fein in Scheiben hobeln.

Pastinaken mit Honig-Cashew-Kruste von MOMO-Kundin Susi

* 600 g Pastinaken
* Schale von 1 Zitrone
* 4 EL Olivenöl
* 80 g Cashewkerne
* 100 g Fetakäse
* 1 EL flüssiger Honig
* Meersalz, Pfeffer
* ½ TL mildes Paprikapulver
* 1 Bund glatte Petersilie

Pastinaken gut bürsten und halbieren. Eine Auflaufform mit 2 EL Olivenöl einfetten. Die Pastinaken mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen und mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Bei 175°C im Backofen etwa 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Cashewkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett anbräunen und anschließend mit dem Messer fein hacken. Fetakäse zerbröseln und mit dem Honig zu den Nüssen geben. Mit der abgeriebenen Zitronenschale, Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen und alles gut vermengen. Die fast garen Pastinaken aus dem Ofen nehmen und in der Form wenden. Die Käse-Nuss-Mischung auf die Schnittflächen geben und noch weitere 5-10 Minuten backen, bis die Pastinaken gar sind. Petersilie hacken und die Pastinaken vor dem Servieren damit bestreuen.
Dazu passt z.B. Vollkornreis oder Pellkartoffeln.

Pastinake-Möhren-Puffer mit Apfel-Gurken-Dip

* 400 g Pastinaken
* 200 g Möhren
* 2 L-Eier
* 100 g Dinkelvollkornmehl
* Öl zum Braten
* 200 g Salatgurke
* 1 Apfel
* 200 g Joghurt 10% Rahm
* Salz, Pfeffer, Cardamon
* wer hat, frische Kräuter

Pastinaken und Möhren waschen, gut bürsten und fein reiben. Mit Eiern und Mehl mischen. Gegebenenfalls noch 1-2 EL Gemüsebrühe zugeben, wenn der Teig zu fest ist. Mit Salz, Pfeffer und frisch gestoßenem Cardamon würzen und etwas ziehen lassen. Öl erhitzen und Puffer in der Pfanne braten.
Für den Dip: Gurke und Apfel fein reiben (Gurke etwas ausdrücken und das Wasser trinken). Mit dem Joghurt und den Gewürzen mischen. Wer frische Kräuter hat (z.B. Bärlauch 😊), klein schneiden und unterheben.

Panierter Feta mit Porreegemüse

* 500 g Porree
* 2 EL Butter
* 200 ml trockener Weißwein
* ½ EL Gemüsebrühe
* 250 g Schaf-Feta
* 1 Ei
* 50 g Paniermehl
* 200 g saure Sahne
* 6 EL Sultaninen
* Meersalz, frischer Pfeffer

Porree in feine Ringe schneiden und in einem EL Butter kurz andünsten (auch das Grün mit verwenden). Mit dem Weißwein ablöschen und auch die Gemüsebrühe zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Den Feta in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem verquirlten Ei bestreichen und in Paniermehl wenden. Die panierten Scheiben in der restlichen Butter beidseitig ca. 2 Minuten braten. Die saure Sahne und die Sultaninen zum Porree geben. Das Gemüse kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte anrichten. Den Fetakäse dazu garnieren. Hierzu schmeckt Reis oder auch einfach etwas Baguettebrot.

Birne-Nuss-Auflauf

* 400 g Birnen
* 4 EL gemahlene Nüsse
* 4 Eigelb, 4 Eiweiß
* 2 EL Hafervollkornschrot
* ½ TL Zimt
* Saft von 1 Zitrone
* 4 EL Honig
* Butter zum Ausfetten

Birnen grob raspeln. Mit Nüssen, Eigelb, Hafer, Zimt und Zitronensaft verrühren und ein bisschen quellen lassen. Backofen auf 175°C vorheizen. Eiweiß sehr steif schlagen, zum Schluss Honig dazu geben und unter die Birnenmasse heben. In eine gefettete Auflaufform füllen und 15-20 Minuten backen.

Wer mag: 200 ml Sahne steif schlagen und zum Auflauf servieren.