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

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Momos Theke
54 90 73
Momos Bistro
97 37 95 03

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 13 • 23. – 28. März 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Demeter, Deutschland	150 g			150 g	200 g
Champignons, Bioland, Deutschland	250 g	180 g	250 g	250 g	250 g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland	1 x				1 x
Wirsing, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Zucchini, kbA, Spanien		330 g	400 g	500 g	500 g
Möhren, Naturland, Deutschland		360 g	430 g	430 g	650 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		540 g	1000 g	1250 g
Apfel Rubinette, Demeter, Deutschland	500 g	630 g	1000 g	1000 g
Kiwi, kbA, Italien	260 g	380 g	420 g	550 g
Birne Xenia, Demeter, regional		400 g	600 g	1000 g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	400 g	500 g	750 g	1140 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 €

Tipp von Sandra:
Hirschhausen und der Zucker, ardmediathek.de, Doku vom 23.02.2026

Industriezucker kann das Leben versüßen – oder auch zerstören. Wieviel fabrikatorischer Zucker ist gesund? Sind Süßstoffe eine gesunde Alternative? Jährlich konsumieren wir in Deutschland durchschnittlich 33 Kilogramm Fabrikzucker pro Kopf. **Mehr als das Dreifache** der von der WHO empfohlenen Menge. Dr. med. Eckart von Hirschhausen widmet sich dieser Substanz, die es gesundheitlich in sich hat. Der Arzt und Wissenschaftsjournalist blickt kritisch auf seinen eigenen Verzehr des süßen Verführers und erlebt mit Betroffenen, welche Auswirkungen zu viel Zuckerkonsum haben kann und sucht u. a. nach Alternativen bei der Behandlung von Altersdiabetes.

- bitte wenden -

Salat der Woche

* Hand voll Champignons
* 1 Zucchini
* 1 Möhre
* 2 Hand voll Feldsalat
* geröstete Kürbiskerne
* Olivenöl, Kräuteressig
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* 1 EL Mandelmus
* ggf. etwas Wasser

Champignons in feine Scheiben schneiden. Zucchini fein stifteln, Möhre in feine Scheiben hobeln (kann natürlich auch gestiftelt werden – sieht nur schöner aus, wenn das Gemüse unterschiedlich geschnitten ist 😊).
Die restlichen Zutaten bis auf den Feldsalat zum Salat geben und etwas ziehen lassen. Feldsalat gut waschen und ganz am Schluss unter den Salat mischen. Nochmal abschmecken.

Champignonsoße – passt zu Reis, Kartoffeln, Nudeln…

* 250 g Champignons
* frischen Zitronensaft
* 1 kleine Zwiebel
* etwas Olivenöl
* etwas Wasser
* 1 EL Weizen fein mahlen
* Kräutersalz
* Sahne od. Cashewmus
* Petersilie

Champignons fein hobeln und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl andünsten. Champignons zugeben und etwa fünf Minuten mitdünsten. Mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe angießen. Zum Schluss das Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, sodass ein dickflüssiger Brei entsteht und diesen zur Soße geben. Mit Kräutersalz würzen, mit einem Schuss Sahne oder Cashewmus verfeinern. Die Soße sollte sämig sein.
Zusammen mit Bratlingen oder z.B. einem grünen Salat oder einem Spiegelei servieren – ein einfaches und leckeres Gericht.

Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

* 500 g Zucchini
* 1 Knoblauchzehe
* Olivenöl
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* 150 g Sahne
* 150 g Naturjoghurt
* 1 EL frisches Bärlauchpesto von *BioVerde*

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein würfeln und mit Zucchini in einer Schüssel mischen. Alles mit Olivenöl beträufeln, etwas salzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200°C ca. 15-20 Minuten backen.
Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl (wer hat, auch etwas frischen Zitronensaft) abschmecken.
Zucchini und Bärlauchcreme z.B. mit Baguettebrot oder Pellkartoffeln servieren. Oder mit frischem Bärlauch nach unserem Rezept von KW 11.

Pikanter Gemüseeintopf

* 3 Möhren
* 1 Wirsing
* 300 g Kartoffeln
* 1 Bund Bundzwiebeln
* 1 Knoblauchzehe
* 4 EL Sojasoße
* 1200 ml Gemüsebrühe
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* Zitrone
* wer hat, etwas Petersilie

Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Möhren stifteln, Kartoffeln schälen und klein würfeln. Wirsing vierteln, Strunk entfernen und die Blätter quer in dünne Streifen schneiden. Gemüse mit einer grob gehackten Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten. Mit Sojasoße ablöschen, Gemüsebrühe angießen und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer & Salz würzen und mit Zitronensaft frisch abschmecken.
In tiefen Tellern servieren und – wer hat – mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Bananencreme mit Kiwisoße

* 4 reife Bananen
* 250 ml Sahne
* 250 g Naturjoghurt
* etwas Vanille
* 4 Kiwis
* etwas Orangensaft
* etwas Kakaopulver

Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Sahne mit etwas Vanille steif schlagen und Bananenmus und Joghurt vorsichtig unterheben. Die Kiwis schälen und mit etwas Orangensaft pürieren. Orientieren Sie sich an der Menge des Orangensaftes daran, welche Soßenkonsistenz Sie gern mögen! Die Creme auf Teller verteilen und mit der Kiwisoße begießen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben.

MOMO-Sandra wünscht guten Appetit!