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 16 • 13. – 18. April 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bärlauch, Naturland, Deutschland					1 Bund
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Spargel, Naturland, Deutschland				200 g	200 g
Aubergine, kbA, Spanien		250 g	250 g	250 g	400 g
Salat Batavia grün, Demeter, Italien			1 x	1 x	1 x
Paprika rot, kbA, Spanien		310 g	270 g	270 g	420 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		540 g	1000 g	1540 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	500 g	630 g	1000 g	1250 g
Orangen Valencia Late, kbA, Spanien	500 g	530 g	1000 g	1250 g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland	240 g	440 g	500 g	500 g
Kiwi, kbA, Griechenland		360 g	360 g	650 g

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

Brote für den Monat April:

Roggen Sonnenblume Kastenbrot
Zutaten: Roggen, Wasser, SBkerne, Meersalz, Roggennatur-sauer
1000 g
statt 6,99 €
6,49 €
DLS-Bestellnummer: 4193

FlowerPowerBrot
Zutaten: Wasser, Weizenmehl, Roggenvollkornmehl, SBkerne, Kürbiskerne, Pistazien, Meersalz, Hefe, Rosenblätter, Ringelblumen, Kornblumen, Kümmel, Roggennatur-sauer
500 g
statt 5,49 €
4,99 €
DLS-Bestellnummer: **4158**

Dinkelmuschel
Zutaten: Dinkelmehl 1050, belebtes Wasser, Dinkelsauerteig, Hefe, Meersalz
500 g
statt 6,19 €
5,69 €
L&S-Bestellnummer: 4616

Filmtipp:

Jetzt, wo es langsam wieder überall summt und brummt ist vielleicht dieser Film nochmal sehenswert: **More than honey**, in englischer Sprache auf you tube verfügbar.

Einfacher Salat der Woche

* 1 Salat
* 1 Paprika
* 2-3 Radieschen mit Grün
* Olivenöl, Balsamico Bianco
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* gehackte Nüsse nach Wahl
* wer hat, etwas Bärlauchpesto

Salat und Radieschengrün in feine Streifen schneiden. Paprika und Radieschen klein würfeln.
Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

- bitte wenden -

Bärlauchbutter

* 200 g Butter
* 2 TL Zitronensaft
* 1 TL Zitronenschale
* 3 EL geschnittene Bärlauch Blätter
* 1 EL Olivenöl
* 2 TL Senf, Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Butter sollte zimmerwarm sein. Klein geschnittenen Bärlauch, Zitronensaft und –schale, Senf und Olivenöl mit der Butter vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens zwei Stunden kühl stellen.

Kartoffel-Radieschen-Suppe mit Bärlauch

* 1 Bund Radieschen mit Blättern
* handvoll Bärlauch
* 200 g Kartoffeln
* 3 EL Butter
* 500 ml Gemüsebrühe
* Meersalz, frischer Pfeffer
* frisch geriebene Muskatnuss
* 100 g Schmand

Die schönen Blätter vom Radieschenbund abtrennen und zusammen mit den Bärlauchblättern grob hacken. Die Kartoffeln gut bürsten und fein würfeln. Die Butter zerlassen und die gehackten Blätter darin andünsten. Die Kartoffeln und die Gemüsebrühe dazu fügen. Ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit die Radieschen in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Suppe pürieren und zum Schluss den Schmand unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit den Radieschenscheiben garnieren.

Radieschen-Curry mit Basmatireis

* 2 Bund Radieschen
* 2 Schalotten
* halbe Zitrone
* 1 Stück Ingwer (murmelgroß)
* 4 EL Olivenöl
* 2 EL Currypaste
* 1 TL Honig
* Meersalz
* 1 ½ Tassen Basmatireis

Reis nach Anleitung zubereiten. Radieschen sehr gründlich waschen. Das Grün und die Wurzeln von den Radieschen abschneiden. Die Blätter klein zupfen, Stängel und Wurzeln fein hacken. Die Knollen vierteln. Schalotten halbieren und längs in Streifen schneiden. Ingwer in feine Scheiben und diese wiederum in Streifen schneiden. Eine große Pfanne oder Wok mit Olivenöl erhitzen. Radieschenstängel und –wurzeln, Schalotten, Ingwer und Currypaste bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden anbraten. Die Radieschen dazu geben und auch 30 Sekunden unter Rühren anbraten. 200 ml Wasser dazu gießen, den Honig und eine kräftige Prise Meersalz dazu geben und alles zugedeckt 8-10 Minuten schmoren, bis die Radieschen bissfest sind. Die Zitrone in vier Spalten schneiden, das Radieschengrün unter das Curry mischen, alles auf Schälchen verteilen und mit den Zitronenspalten und Basmatireis servieren.

Linsenbratlinge

* 1 EL Butter
* 250 g rote Linsen
* 500 ml Gemüsebrühe
* 1 TL gem. Kümmel
* 1 Lorbeerblatt
* 2 Schalotten
* 2 Knoblauchzehen
* frischer Pfeffer
* 2 Eier
* 6 EL Vollkornsemmelbrösel
* Olivenöl zum Braten

Butter schmelzen und die Linsen darin andünsten. Gemüsebrühe und Lorbeerblatt dazu geben und etwa 25 Minuten zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist. Dar Lorbeerblatt herausnehmen und den Linsenbrei abkühlen lassen. Die Schalotten fein hacken, Knoblauch pressen. Die restlichen Zutaten unter den Linsenbrei mischen und die Masse gut durchrühren.
Mit feuchten Händen 12 Bratlinge formen. Jeweils 6 Stück in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, ca. 4-5 Minuten pro Seite. Dazu ein grüner Salat.

Apfel-Orangentarte

* 2 Äpfel
* 3 Orangen
* 100 g Butter
* 250 g ausgesiebtes Mehl
* Prise Meersalz & Zucker
* 1 Ei
* 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 2cm hochziehen undmit einer Gabel viele Löcher in den Boden stechen. Im auf 170° vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Äpfel klein schneiden. Mit zwei filetierten und einer gepressten Orange, sowie Gelierzucker kurz aufkochen. Abkühlen lassen, auf dem Tarteboden verteilen und lauwarm genießen.