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 18 • 27.04. – 02.05.2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blumenkohl, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Spinat, Bioland, Deutschland	450 g			420 g	700 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	200 g	200 g	200 g	200 g	350 g
Zucchini, kbA, Spanien		300 g	300 g	500 g	700 g
Paprika rot, kbA, Spanien		400 g	400 g	500 g	640 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	1000 g	1000 g	1220 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	500 g	650 g	750 g	1000 g
Orangen Midnight King, Naturland, Spanien	400 g	700 g	700 g	1200 g
Wassermelone, kbA, Spanien			1 x	1 x
Kiwi, kbA, Griechenland		330 g	330 g	580 g

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

Brote für den Monat Mai:

Angebote für den April sind Roggen Sonnenblume zu 6,49 €, FlowerPowerBrot zu 4,99 € - beide von DLS, Dinkelmuschel zu 5,69 € von L&S.

DLS – Ihre Vollkorn-Mühlenbäckerei

Dinkel DreikornBrot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Dinkelmehl, Hafer, Roggenvollkornmehl, Leinsaat, Hefe, Meersalz, Soja, Sesam, Roggennatur-sauer

1000 g

statt 6,69 €

DLS-Bestellnummer: 4106 **6,49 €**

Laib & Seele Spezialitätenbäckerei GbR

Wurzelbrot Walnuss

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, Walnüsse, Hefe, Meersalz

500 g

statt 5,29 €

L&S-Bestellnummer: 4609 **5,19 €**

Kommende Woche ist der Freitag,1. Mai, Feiertag, daher verschieben wir folgende Touren 1 Tag nach vorne: 111, 112, 113, 114, 131, 132, 208, 209, 210, 212, 214, 215, 216, 239, 240, 241, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 531, 532 sowie die Freitags-Abholer.
Auf verkürzte Bestellfristen achten!

Bunter Salat der Woche

* 1 Zucchini
* 1 Paprika rot
* Hand voll Spinat
* ¼ Blumenkohl
* 2 Hand voll Kürbiskerne
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* Olivenöl, Balsamico Bianco
* 2-3 EL Bärlauchpesto
* etwas frischen Zitronensaft

Zucchini grob raspeln. Paprika in kleine Würfel schneiden, Spinat in feine Streifen. Blumenkohl am Strunk halten und mit einer eine Salatreibe fein reiben. Die restlichen Zutaten dazu geben und alles etwas ziehen lassen.

- bitte wenden -

Pastinakenbrotaufstrich

* 300 g Pastinaken
* 1 kleine rote Zwiebel
* 1 EL Olivenöl
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* 200 ml Gemüsebrühe
* 1 EL getrockneter Thymian
* 2 EL Haselnussmus
* frisch geriebene Muskatnuss
* 1 TL frischen Zitronensaft
* 1 EL gehackte Petersilie, wenn vorhanden

Pastinake und Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl dünsten. Salzen und pfeffern und mit der Gemüsebrühe angießen. Thymian in der trockenen Hand hinein reiben und bei mittlerer Hitze weich garen. Die Brühe abgießen und an Seite stellen. Das Gemüse mit dem Haselnussmus fein pürieren und soviel Brühe hinzugießen, dass eine schöne Creme entsteht. Mit Muskat und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben fein gehackte Petersilie dazu geben – als Deko oder unterrühren.

Pastinakenreibekuchen

* 2 Pastinaken
* 1 Möhre
* 1 Apfel
* 1 Zwiebel
* 5 EL kleinblättrige Haferflocken
* 1 EL Sesam
* 1 EL Olivenöl
* 2 Eier
* ca. 200 ml Gemüsebrühe
* Meersalz, frischer Pfeffer

Gemüse und Apfel in der Küchenmaschine fein reiben (Pastinake und Möhre nicht schälen, nur bürsten). Diese Masse mit den Eiern, Sesam, Haferflocken und Öl verrühren. Salz dazu geben. Mit der Brühe einen relativ flüssigen Teig herstellen. In der Pfanne goldgelb backen.

Eingelegter Blumenkohl

* 1 Blumenkohl
* 2 Knoblauchzehen
* 125 ml Wasser
* 100 ml Olivenöl
* 50 ml Zitronensaft
* 1 EL Gemüsebrühe
* 10 Pimentkörner
* je ½ TL Thymian & Oregano
* 1 Lorbeerblatt
* 8-10 Pfefferkörner
* Meersalz

Blumenkohl in kleine Röschen trennen. Knoblauchzehen grob hacken und mit Wasser, Öl, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Gewürzen in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Röschen in den Sud legen. Soviel Wasser zugießen, bis die Röschen ganz mit Marinade bedeckt sind. Blumenkohl bissfest garen (ca. 5 Minuten), im Sud abkühlen lassen und mindestens 24 Stunden durchziehen lassen. Im Salat oder gut abgetropft als Appetithäppchen servieren.

Blumenkohl mit Gorgonzolacreme

* 1 Blumenkohl
* 300 g Möhren
* 400 ml Gemüsebrühe
* 125 ml Sahne
* 100 g Gorgonzolakäse
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* Kartoffeln nach Wahl

Blumenkohl im Ganzen säubern und Möhrchen klein schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, Möhren dazu geben und den Blumenkohl aufrecht dazu stellen. Zehn Minuten auf mittlerer Flamme kochen, den Blumenkohl rausnehmen, kalt abschrecken und warm stellen. Die Möhren in der Brühe pürieren, Sahne einrühren und Käse hinein bröseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme über den portionierten Blumenkohl gießen und mit Kartoffeln servieren.

Gebackene Zucchini mit Bärlauchcreme

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

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein würfeln und zum Gemüse geben. Alles mit Olivenöl begießen und etwas Salz bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen. Dann im Backofen auf 200° ca. 20 Minuten backen. Sahne steif schlagen, Joghurt unterheben und mit Bärlauchpesto, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl abschmecken.
Die Zucchini mit der Bärlauchcreme servieren. Dazu passt z.B. Baguettebrot oder auch Pellkartoffeln.

MOMO -Sandra wünscht guten Appetit!