

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Lieferdienst** 0228 54 90 70  
mo 9-12h di+do 19-21h  
sa 10-13h  
**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73  
  
**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

**KW 20 - 11.- 16.Mai 2020**

| Gemüse:                               | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Baby-Leaf Salat Mix, Bioland regional |               |             |             |           | 200g       |
| Radieschen, Bioland, Deutschland      |               |             |             | 1 Bund    | 1 Bund     |
| Brokkoli, kbA, Italien                |               |             | 440g        | 670g      | 750g       |
| Mangold, Demeter, Deutschland         | 340g          | 400g        | 500g        | 670g      | 800g       |
| Tomate Roma, kbA, Spanien             |               | 350g        | 550g        | 550g      | 550g       |

**Regionale Kiste:** 200g Baby-Leaf-Salat, 1 Bund Radieschen, 600g Mangold

| Obst:                                | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 500g          | 500g        | 1000g       | 1270g     | 1500g      |
| Apfel Marnica, Demeter, Deutschland  |               | 640g        | 750g        | 1000g     | 1300g      |
| Saftorangen, kbA, Spanien            | 430g          | 600g        | 740g        | 1000g     | 1470g      |
| Pfirsich gelb, kbA, Spanien          |               |             | 400g        | 750g      | 1000g      |

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

**Brote der Woche:**



**EmmerDreiKorn** Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Meersalz, Kümmel, Roggennatursauer, Sesam

1000g  
anstatt 5,29 €  
**4,19 €**



**Dinkelmuschel**

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz, Hefe und Sauerteig

500g  
anstatt 4,69 €  
**3,99 €**

Aktuelles zur Spendenaktion auf [bioladen.com/newsletter/momoinfo.html](http://bioladen.com/newsletter/momoinfo.html)

**Radieschen Bruschetta**

- \* 1 Bund Radieschen
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 EL Butter
- \* etwas weißen Balsamicoessig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* handvoll frische Kräuter
- \* Baguettebrot
- \* 3 große Knoblauchzehen

Baguette in Scheiben schneiden, mit Butter beschmieren und mit fein gehacktem Knoblauch bestreuen. Im Backofen erwärmen, aber nicht backen (wird sonst zu hart).

Die Radieschen vierteln und die Zwiebeln ganz fein würfeln. Die Butter erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Herd nicht mehr an ist, die frischen Kräuter unterrühren. Wer gern Omelett mag, kann hier auch noch ein Ei einrühren. Auf den warmen Baguettescheiben verteilen und warm servieren.

## Brokkolisüppchen

- \* 400g Brokkoli
- \* 600ml Gemüsebrühe
- \* 1 große Zwiebel
- \* 1 EL feines Vollkornmehl
- \* 200ml Sahne
- \* 3 EL Butter
- \* 5 EL Haselnussblättchen
- \* 80g geriebener Greyerzer
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

## Mangold-Reis-Auflauf

- \* 700g Mangold
- \* 200 g Reis
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 Zwiebel
- \* Olivenöl
- \* 2 Möhren
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 150 g geriebener kräftiger Käse
- \* eine handvoll Sonnenblumenkerne

Den Reis nach Anleitung kochen. Inzwischen den Mangold putzen und grob hacken. Den Knoblauch, die Zwiebel und die festen Stiele vom Mangold fein hacken und im Olivenöl andünsten. Die Blätter an Seite legen. Die Möhren raspeln. Reis, das gedünstete Gemüse, die rohen Möhren und die noch frischen geschnittenen Blätter des Mangolds miteinander vermischen und nach Geschmack salzen und pfeffern. In eine gefettete Auflaufform geben, den Käse und die Sonnenblumenkerne darüber streuen. Im Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 15 Minuten backen. Fertig ist der Auflauf, wenn der Käse verlaufen ist.

## Bratlinge mit Mangold

- \* 200 g Grünkern geschrotet
- \* halber L Gemüsebrühe
- \* 200 g Möhren (gern auch gemischt mit Sellerie und/oder Lauch)
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Eiern
- \* 100 g Haferflocken
- \* Meersalz, Pfeffer, Curry
- \* bisschen frische Petersilie
  
- \* beliebige Menge Mangold
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Olivenöl

Die Gemüsebrühe aufkochen und den Grünkern einrühren, nochmals kurz aufkochen lassen und ca. 20 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. Immer wieder umrühren! Brennt sonst schnell an! Das sehr fein geraspelte Gemüse mit dem Getreidebrei vermischen. Ebenso die kleingehackten Zwiebeln, die Haferflocken und die Eier. Mit den Gewürzen abschmecken. Am Schluss die frisch gehackten Kräuter dazu geben (wer hat, gern auch Schnittlauch oder Dill). Mit der Hand kleine Bällchen formen und in der Pfanne in Olivenöl braten.

Dazu den Mangold zubereiten: Die festen Stiele des Mangolds klein schneiden und zusammen mit den gehackten Zwiebeln in der Pfanne andünsten. Die Knoblauchzehen klein geschnitten dazu geben. Zum Schluss die in Streifen geschnitten Blätter des Gemüses dazu geben und mitdünsten, bis sie eingefallen sind.

Serviert wird ein Bratling mit einem großen Löffel Gemüse. Dazu passen natürlich auch Kartoffeln.

Sie haben ein traktorbegeistertes Kind??? Dann sollten Sie sich diesen Film nicht entgehen lassen! Selbst ich finde ihn großartig (obwohl ich ihn bestimmt schon viermal gesehen habe!).

<https://www.youtube.com/watch?v=iyreriRI-eM>



Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: [sandra@bioladen.com](mailto:sandra@bioladen.com)