

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



**Liefersdienst** 0228 54 90 70  
**mo+sa 9-13** - di+do 19-21Uhr

**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73

**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)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

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

### 23. Kalenderwoche 2018 / 4.-9. Juni

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblattsalat rot/grün, Demeter, regional		1x	1x	1x	2x
Wirsing, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1x		1x	1x	2x
Radieschen, Bioland, Deutschland				1 Bund	2x
Tomate Roma, kbA, Italien	130g	110g	850g	1500g	1500g
Kresse, Bioland, Deutschland				1 Schale	1 Schale

**Regionale Kiste:** 1 Eichblattsalat, 1 Wirsing, 2x Schlangengurke, 1 Bund Radieschen

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	400g	400g			750g
Honigmelone Galia, kbA, Spanien			1x	1x	1x
Erdbeeren, Demeter, Deutschland				500g	500g
Pfirsiche weiß flach, kbA, Spanien		250g	500g	500g	600g
Nektarinen gelb, Naturland, Spanien	250g	300g	320g	320g	700g

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

#### Brote der Woche:



#### Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggen natursauer

1000g  
4,99 €  
**3,99 €**



#### Wurzel Tomate frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300g  
2,49 €  
**1,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Kasten Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

750g  
anstatt 4,39 €  
**3,99 €**

#### Tomatensüppchen

- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 6 mittelgroße Tomaten
- \* 2 TL Gemüsebrühe
- \* 300ml heißes Wasser
- \* 4 Oliven Arabiata (scharf) von BioVerde und/oder Tomatenpesto
- \* etwas Schmand

Knoblauchzehen fein hacken und in Olivenöl andünsten. Wer möchte, kann auch noch eine Zwiebel zufügen. Die Tomaten achteln und mit in den Topf geben. Ungefähr 5 Minuten köcheln lassen. 2 TL Gemüsebrühe in dem Wasser auflösen und zu den Tomaten geben. Mit einem Zauberstab pürieren. Verfeinert werden kann die Suppe mit den Oliven oder einem Tomatenpesto (beides von BioVerde). Vor dem Servieren noch einen Klecks Schmand in die Suppe geben und mit einem Basilikumblättchen garnieren.

## Pasta mit Tomaten und Kresse

- \* 1 Päckchen Kresse
  - \* 500g Tomaten
  - \* 1 rote Zwiebel
  - \* 3 Knoblauchzehen
  - \* 50g geriebenen Parmesan
  - \* Vollkornnudeln nach Wahl
  - \* Olivenöl
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
- Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Knoblauchzehen ebenfalls fein würfeln oder durch eine Presse drücken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und kurz dünsten. Die Tomaten dazu, etwas Salz und Pfeffer untermischen und das Ganze sanft köcheln lassen. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln auf Tellern anrichten, mit Tomatensauce begießen und mit Parmesan bestreuen. Statt Parmesan ist auch gewürfelter Feta-Käse sehr lecker. Alles mit geschnittener Kresse bestreuen.
- 

## Radieschen-Curry mit Basmatireis

- \* 2 Bund Radieschen mit Grün
  - \* 2 Schalotten
  - \* halbe Zitrone
  - \* 1 Stück Ingwer (murmelgroß)
  - \* 4 EL Olivenöl
  - \* 2 EL Currypaste
  - \* 1 TL Honig
  - \* Meersalz
  - \* 200g Basmatireis
- Reis nach Anleitung zubereiten. Radieschen sehr gründlich waschen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. 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 dem 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.
- 

## Süßer Wirsingauflauf

- \* 600g Wirsing
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
  - \* 1-2 Bananen
  - \* 50g Rosinen
  - \* 50g geriebenen Hartkäse
  - \* 50g Mandelstifte
  - \* 200ml Sahne
  - \* 200ml Gemüsebrühe
  - \* 30g fein gemahlenes Vollkornmehl
  - \* 1 EL Curry
- Wirsing putzen, in Streifen schneiden und in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Bananen in Scheiben schneiden. Mit Wirsing, Rosinen, Käse und der Hälfte der Mandelstifte mischen und in eine Auflaufform geben. Sahne und Gemüsebrühe aufkochen, mit Mehl etwas andicken, mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und über das Wirsinggemüse geben. Restliche Mandelstifte darüber streuen und im Backofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten backen.
- Tip: Mit Bratkartoffeln besonders lecker.
- 

## Windbeutel mit Erdbeerpüree

- \* 250 g Erdbeeren
  - \* 125 g Sahne
  - \* 1 TL Honig
  - \* 250 ml Wasser
  - \* 60 g Butter
  - \* 1 Prise Salz
  - \* 150 g fein gemahlenes Dinkelmehl
  - \* 3 S-Eier
  - \* 1 TL Weinsteinbackpulver
- Wasser, Butter und Salz zum Kochen bringen, vom Herd nehmen. Das Mehl auf einmal in die Flüssigkeit schütten und wieder erhitzen, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Ständig rühren! Die heiße Masse in eine Rührschüssel geben und sofort ein Ei untermischen. Die restlichen 2 Eier verquirlen und nach und nach unter den fast ausgekühlten Teig mengen. Zum Schluss das Backpulver einarbeiten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech mit Hilfe von 2 Teelöffeln oder einem Spritzbeutel kleine Bällchen setzen. In den kalten Backofen schieben und bei 180° ca. 30 Minuten backen. Während des Backens nicht öffnen, danach bei halb geöffnetem Ofen 5-10 Minuten stehen lassen. Sahne steif schlagen und mit Honig würzen. Die Erdbeeren pürieren. Abgekühlte Windbeutel halbieren und mit Honigschlagsahne füllen. Mit einem Löffel Erdbeerpüree anrichten.
-