

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



Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 21 - 24.-29. Mai 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Mairübchen, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Möhren, Naturland, Spanien	420 g		500 g	750 g	750 g
Paprika, rot, Bioland, Deutschland					450 g
Radieschen, Demeter, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
CherryStrauchTomaten, Demeter, Italien	250 g	250 g	250 g	1000 g	1000 g
Zucchini, Demeter, Spanien		320 g	320 g	320 g	320 g

Regionale Kiste: 1 Bund Mairübchen, 350 g Paprika, 1 Bund Radieschen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			500 g	1000 g	1170 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	370 g	500 g	400 g	770 g	1000 g
Pfirsich gelb, Naturland, Spanien		400 g	600 g	800 g	1000 g
Nektarine gelb, Naturland, Spanien			450 g	740 g	1000 g
Kiwi Hayward, kbA, Italien	210 g	210 g	420 g	420 g	700 g

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

Brote der Woche:



Doppelkorn

Zutaten: 1000g Wasser, Schilfroffen, Roggen, Hafer, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
5,29 €
4,40 €



Dinkelmuschel

Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

500 g
4,99 €
4,49 €

Du kannst nicht jeden glücklich machen!

DU BIST KEINE

PIZZA.

(aus dem Postkartenfundus bei MOMO)

Salat der Woche

- * 2 Mairübchen + Grün
- * 1 Zucchini
- * 2 handvoll Cherrytomaten
- * 2 EL Basilikumpesto
- * Olivenöl, Balsamicoessig von Rapunzel (der ist ohne Zucker)
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * geröstete Sonnenblumenkerne

Das Grün von den Mairübchen klein schneiden. Die Rübchen ganz fein reiben/raspeln. Zucchini ebenfalls. Tomaten halbieren. Alles mit den restlichen Zutaten für die Soße verrühren und etwas ziehen lassen. Wer keine Zeit hat, die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne zu rösten, kann sie auch so zum Salat geben. Beides ist lecker. Sollte noch jemand Radieschen zu Hause haben - die passen auch ganz wunderbar in diesen Salat.

- bitte wenden -

Apfel-Zwiebel-Brotaufstrich

- * 100 g Butter
- * 1 kleiner Apfel
- * 1 mittelgroße Zwiebel
- * 10 Haselnüsse
- * 20 g Butter
- * $\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
- * 1 Msp Salz
- * 1 TL Paprika süß

100 g Butter schaumig schlagen. Apfel und Zwiebel klein schneiden und in 20 g Butter dünsten. Danach mit fein gemahlene Haselnüssen pürieren. Alle Zutaten mit der Butter vermischen und würzig abschmecken.

Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar.

Radieschenblättersuppe (für zwei Personen)

- * 2-3 Bund Radieschengrün
- * 1 dünne Stange Lauch
- * 2 EL Butter
- * 800ml Gemüsebrühe
- * 1 Becher Saure Sahne

Radieschengrün waschen, ausschütteln und grob hacken. Lauch in dünne Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Blätter und Lauch darin ca. 3 Minuten dünsten. 800ml Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren, salzen, pfeffern und mit einem Klecks saurer Sahne servieren. Dazu Baguettescheiben mit Butter.

Mairüben-Cremesuppe

- * 3-4 mittlere Rüben
- * 4 mittlere Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 1 EL Butter
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 100g Räuchertofu
- * 240ml saure Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- * Petersilie, Schnittlauch

Rüben, Kartoffeln, Zwiebeln säubern, schälen, würfeln. Butter erwärmen und Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Räuchertofu in feine Stifte schneiden. Die Suppe pürieren, saure Sahne einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Den Tofu und die gehackten Kräuter vor dem Servieren unterziehen.

Tipp:

Mairüben können ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum Befüllen.

Das Mairüben-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Es wird zubereitet wie Spinat oder Mangold.

Zucchini-Auflauf mit Tomatenhaube

- * 1-2 Zucchini
- * 1 Bund Petersilie
- * 100 ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * 600 g Tomaten
- * 3 Eigelb / 3 Eiweiß
- * 100 g geriebener Käse
- * 80 g Vollkornbrösel
- * Schnittlauch zur Dekoration
- * Pellkartoffeln als Beilage

Zucchini raspeln und Petersilie klein schneiden und in einer feuerfesten Form mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Tomaten halbieren und mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf der Zucchini verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, bis die Oberfläche schön braun ist. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu für jeden eine Portion Pellkartoffeln.

Zucchini und Möhren in Oregano-Sahne

- * ca. 800 g Zucchini
- * ca. 300 g Möhren
- * 1 EL Butter
- * 2 EL frischen Oregano (getrocknet etwas weniger)
- * 100 ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- * eventuell 100 ml Gemüsebrühe

Zucchini und Möhren fein raspeln. Butter in einem Topf zerlassen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze anbraten. Etwas köcheln lassen. Eventuell mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Oregano drüberstreuen, Sahne hinzugießen, kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, noch etwas Gemüsebrühe oder Sahne hinzugeben.

Dazu Pellkartoffeln oder Naturreis servieren.
