

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 22 - 31. Mai - 05. Juni 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Wirsing, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Schlangengurke, Demeter, Niederlande	1 x	1 x	1 x	2 x	2 x
Spitzpaprika Ramiro, Demeter, Spanien		200 g	490 g	400 g	500 g
Möhren, Naturland, Spanien	270 g	550 g	550 g	550 g	700 g
Cherry Tomaten Bioland, Deutschland					350 g

Regionale Kiste: 1 x Batavia rot, 1 x Wirsing, 350 g Cherry Tomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	750 g	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	300 g	300 g	800 g	1000 g	1000 g
Pfirsiche flach, Demeter, Spanien				400 g	800 g
Birne Conference, kbA, Niederlande		500 g	600 g	600 g	1000 g
Aprikosen Ninfa, Naturland, Italien			600 g	800 g	800 g

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

Brote der Woche:



DemeterKornBrot

Zutaten: 1000 g Wasser, 60 % Schilfrohgen, 40 % Roggen, Hafer, Dinkel, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000 g
4,85 €
3,99 €



Wurzel Tomate Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300 g
2,99 €
2,59 €

Frischer Möhrenbrotaufstrich

- * 3 mittelgroße Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 125 g weiche Butter
- * 200 g Tomatenmark
- * Gewürze nach Geschmack:
z.B. Kräutersalz, Kräuter der Provence, Schabzigerklee

Alle Zutaten sollten ungefähr die gleiche Temperatur haben. Zum Beispiel morgens alles zurechtlegen und erst mittags zubereiten. Die Möhren bürsten und sehr fein reiben. Die Zwiebel sehr fein hacken. Die weiche Butter schaumig schlagen. Die Gewürze dazu geben und mit dem Zauberstab alles pürieren. Pikant abschmecken.

- bitte wenden -

Mediterraner Nudelsalat

- * 1 Salat
- * 2 handvoll Cherrytomaten
- * halbe Schlangengurke
- * 2 Möhren
- * 1 rote Paprika
- * 200 g entsteinte schwarze Oliven
- * 200 g Fetakäse
- * 250 g Vollkornnudeln (Penne od. Spirelli)
- * 2 TL Senf
- * 2 TL Honig
- * 3 EL Olivenöl, 3 EL Balsamicoessig oder Zitrone
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Oregano, frischer Knoblauch und/oder Basilikum

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten, Gurke, Paprika und Feta würfeln, Möhren fein raspeln. Oliven halbieren. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, mit etwas Olivenöl beträufeln und etwas abkühlen lassen. Alle Zutaten gut vermischen - auch wenn die Nudeln noch warm sind.

Für Nichtvegetarier:

300g gebratene Putenfiletstreifen schmecken in diesem Salat auch sehr gut.

Möhren-Hirse-Auflauf

- * 150 g Hirse
- * Gemüsebrühe
- * 200 g Schmand
- * 100g herzhaften Käse
- * Muskat, Meersalz und Pfeffer
- * 1 kg Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * Butter
- * handvoll Sonnenblumenkerne

Die Hirse nach Vorgabe in der Gemüsebrühe kochen und etwas erkalten lassen. Den Schmand mit dem herzhaften Käse und den Gewürzen zu der Hirse mischen und abschmecken. Die Möhren in feine Scheiben schneiden und mit der Butter in den Zwiebeln bissfest garen. Eventuell mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse in eine Auflaufform füllen, die Hirsemischung darauf verstreichen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Backofen bei 200° ca. 20 Minuten garen.

Wirsing-Tomaten-Gemüse

- * 1 Wirsing
- * 300 g Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 100 g geräucherten Tofu oder etwas Speck
- * 50 g Pinienkerne
- * 2 TL Basilikum
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * 80 g Parmesan

Wirsing vierteln und in einem großen Topf in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Tofu würfeln, etwas Öl in eine Pfanne geben und den Tofu (oder den Speck) darin knusprig braten. Knoblauch fein gehackt zugeben, Tomaten halbieren/vierteln und mit dem Basilikum in die Pfanne geben. Kurz offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingpalten verteilen.

Zum Schluss mit den Pinienkernen bestreuen. Dazu passt CousCous, Reis oder Bulgur.

Wirsinggemüse mit Pellkartoffeln

- * 600 g Wirsing
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 2 reife Bananen
- * 50 g Rosinen
- * 50 g geriebener Hartkäse
- * 50 g Mandelstifte
- * 400 ml Vollmilch
- * ca. 30 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 1 EL Curry
- * 500 g Pellkartoffeln
- * Butter

Wirsing waschen, 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. Milch 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 Minuten backen. Dazu passt Pellkartoffeln mit etwas Butter.