

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 23 - 05.-11.Juni 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Frillice, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Kohlrabi, Bioland, Deutschland		1 x	2 x	2 x	1 x
Bundmöhren, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	220 g	480 g	600 g	600 g	270g
Aubergine, kbA, Spanien	300 g	400 g	400 g	500 g	
Paprika grün, kbA, Spanien	300 g	370 g	370 g	510 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	500 g	1000 g
Apfel Jonagored, Naturland, Deutschland	500 g	500 g	500 g	1000 g
Nektarinen, kbA, Italien	310 g	520 g	600 g	740 g
Pfirsiche flach, kbA, Spanien		480 g	540 g	700 g
Honigmelone Cantaloupe, kbA, Spanien			1 x	1 x

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn

Zutaten: Dinkel, Wasser, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

750 g
5,29 €
4,49 €



Wurzel Tomate Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

300 g
3,19 €
2,89 €

Info Frillice

Das krause Äußere des Frisée und die knackige Struktur des Eisbergsalates sind in einem Produkt kombiniert. Der Salat gilt als lange haltbar und die Blätter als besonders geschmackvoll. Dieser Salat kommt ursprünglich aus den Ländern Dänemark und Schweden und ist in Skandinavien sehr beliebt.

Stockbrot für die Grillsaison

- * 400 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 1 TL Meersalz
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 2 EL fein gehackte Kräuter nach Wahl
- * 50 g Butter
- * 225 ml Vollmilch

Das Mehl mit dem Salz, Backpulver und den Kräutern gut vermischen. Die Butter und die Milch dazu geben und erst mit einem Knethaken und später mit den Händen gut durchkneten.

Während der Teig ruht, starke Zweige zurecht schnitzen und Lagerfeuer machen...

Ein Stück Teig, ungefähr so groß wie ein Hühnerei, zu einer Wurst formen und um die Spitze des Stockes drehen, nochmals gut fest drücken und ab ans Feuer. Das Brot nicht direkt ins Feuer halten. Der beste Platz ist hier über der Glut. Wenn das Brot ringsherum eine leichte Bräunung zeigt, ist es gar.

b.w. ->

Mediterraner Nudelsalat

- * 1 Eichblatt
- * 4 Tomaten
- * 2 Möhren
- * halbe Schlangengurke
- * 1 rote Paprika
- * 200 g entsteinte schwarze Oliven
- * 200 g Fetakäse
- * 250 g Vollkornnudeln (Penne, Spirelli)
- * je 2 TL Senf und 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. Alle Zutaten gut vermischen - auch wenn die Nudeln noch warm sind.

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

Kohlrabi im Sesammantel

- * 2 Kohlrabi
- * halber Bund Dill
- * 2 Eier
- * 4 EL Weizenvollkornmehl
- * 4 EL Sesamkörner
- * 50 g Parmesankäse
- * 150 g Naturjoghurt
- * Meersalz
- * 6 EL Olivenöl und 1 EL Butter

Kohlrabi schälen und in halbe cm dicke Scheiben schneiden und diese maximal eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Eier verquirlen. Kohlrabi in Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und anschließend in einer Mischung aus Sesamkörnern und geriebenem Parmesan wenden. 4 EL Olivenöl und Butter erhitzen und die Kohlrabischeiben darin goldbraun braten. Dazu aus fein gehacktem Dill, Joghurt, Salz und 2 EL Olivenöl eine erfrischende Soße anrühren.

Dazu passen Pellkartoffeln oder Naturreis.

Auberginen in Kapernmarinade mit Backofenkartoffeln (für 2 Personen)

- * 1 Aubergine
- * 1 kleines Glas Kapern
- * Olivenöl
- * 1 EL weißen Balsamicoessig
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Chilischote
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 500 g Kartoffeln
- * großzügig Olivenöl
- * Meersalz, Thymian, Rosmarin

Aubergine in Olivenöl goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenrolle das Öl abtropfen lassen. Knoblauch und Chilischote hacken und in Olivenöl andünsten. Mit Balsamico ablöschen (Achtung, spritzt!!) und Kapern dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginenscheiben auf Tellern anrichten und mit der Marinade übergießen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Olivenöl bestrichene Auflaufform legen. Kartoffelscheiben auf der Oberseite mit Olivenöl begießen/einpinseln. Salz über die Kartoffeln streuen und anschließend mit den getrockneten Kräutern bestreuen. Wenn möglich, noch einmal vermischen. Je nach Dicke der Kartoffel-Scheiben etwas eine halbe Stunde bei 180°C im Backofen backen.

Windbeutel mit Nektarinenpüree

- * 250 g Nektarinen (oder anderes Obst)
- * 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 unterrühren. 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 Nektarinen pürieren. Abgekühlte Windbeutel halbieren und mit Honigschlagsahne füllen. Mit einem Löffel Nektarinenpüree anrichten.

