

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



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 19 · 08.- 13. Mai 2023

| Gemüse: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) | REGIO Kiste |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| Spargel weiß, Bioland, Deutschland | | | | 450 g | 450 g |
| Kohlrabi, Bioland, Deutschland | 1 x | 1 x | 2 x | 2 x | 1 x |
| Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland | | 300 g | 350 g | | 280 g |
| Cherrystrauchtomaten, kbA, Spanien | | 300 g | 330 g | 670 g | |
| Schlangengurke, kbA, Spanien | 1 x | 1 x | 2 x | 2 x | |
| Aubergine, kbA, Spanien | 250 g | 400 g | 500 g | 400 g | |
| Möhren, kbA, Italien | | | | | |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 540 g | 770 g | 1000 g | 1290 g |
| Apfel Elstar, Naturland, Deutschland | 460 g | 650 g | 1000 g | 1000 g |
| Heidelbeeren, Naturland, Spanien | | 1 Schale | 1 Schale | 1 Schale |
| Saftorangen, kbA, Italien | 680 g | 1000 g | 1000 g | 1500 g |
| Nektarinen, kbA, Spanien | | | 370 g | 700 g |

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

Brote des Monats Mai:



Dinkel DreikornBrot

DLS

Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

1000 g
statt 6,49 €
5,49 €

Zutaten: Dinkel 630, Hafer, Roggen, Leinsaat,
Meersalz, Soja, Sesam, Kümmel, Hefe



Dinkelmuschel

500 g
statt 5,29 €
4,69 €

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz,
Hefe, Sauerteig

- **Jubiläums-Aktionen im Mai:** die Kinderpflege von Weleda, alle Säfte Marke Beutelsbacher, die Gewürzmischungen Lebensbaum und alle Gewürze Sonnentor, eine Auswahl La Selva Feinkost, alle Dinkel-Nudeln von der Spielberger Mühle, alle Speiseöle Marke Bioplanete, alle Müslis Marke bioladen*
- **Vormerken:** Pfingstsonntag 28. Mai 16-21 Uhr Jazz live • siehe bioladen.com - Startseite
- **Vatertag:** Donnerstag 18. Mai ist Feiertag. Was die Tourenplanung betrifft, beachtet bitte die momoshop-Startseite.

Obstsalat mit Ingwer

- * 2 Bananen, 2 Äpfel,
Hand voll Heidelbeeren, 1 Orange
- * 1 EL Honig
- * 2 EL Zitronensaft
- * 3 EL Mandelplättchen
- * halber TL Ingwer gemahlen

Zitronensaft, Honig und Ingwer zu einem Dressing verrühren und mit den Mandelplättchen und dem klein geschnittenen Obst vermischen. Den Salat mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Dazu passt auch ein Tee mit frischem Ingwer.

Kohlrabisuppe mit Getreidebällchen für zwei Personen

- * 1 Zwiebel
- * 2 Kohlrabi
- * 4 Kartoffeln (vom Vortag geht auch)
- * Olivenöl
- * 2 Tassen Gemüsebrühe
- * etwas Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, geriebener Muskat
- * etwas Petersilie

Getreidebällchen:

- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Butter
- * 75 g Weizenvollkornmehl fein gemahlen

Kohlrabi klein schneiden. In Olivenöl Zwiebeln glasig dünsten, Kohlrabi dazu geben. Kartoffel entweder jetzt in Streifen schneiden und dazu geben oder, wenn es die vom Vortag sind, später vor dem Pürieren zufügen.

Mit etwas Gemüsebrühe auffüllen. Im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit Sahne ergänzen, pürieren und abschmecken.

Für die Bällchen: Gemüsebrühe mit der Butter aufkochen, von der Kochstelle nehmen und das frisch gemahlene Mehl auf einmal in die Flüssigkeit geben. Dann alles rasch mit einem Holzlöffel zusammenrühren, bis die Masse sich als Kloß geformt hat.

Bevor die Suppe serviert wird, von dem Kloß kleine Bällchen formen und diese in die Suppe legen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Auberginentoast

- * 1 mittlere Aubergine
- * wer hat, 100 g Champignons
- * 1 Zwiebel
- * 5-6 Cherrytomaten
- * 4 Scheiben Toast
- * 150 g geriebener Käse
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * Zitronensaft

Aubergine in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, mit Zitronensaft von beiden Seiten beträufeln und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel würfeln, Champignons in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten darin braten. Die Scheiben aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebelwürfel und Champignons ebenfalls in der Pfanne dünsten und würzen. Die getoasteten Brote mit Butter bestreichen und auf ein Backblech legen. Tomaten halbieren. Alle Zutaten auf die Brote verteilen und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei ca. 180°C so lange überbacken, bis der Käse verlaufen ist.

Bataten vom Blech

- * 600 g Bataten
- * 400 g Kartoffeln
- * wer hat, 200 g Zucchini
- * 3 Zwiebeln
- * 5 Knoblauchzehen
- * 1 TL Paprika scharf
- * 3-4 TL Paprika edelsüß
- * 3 TL Kräutersalz
- * Olivenöl

Nehmen Sie reichlich Olivenöl, geben die Gewürze dazu und verrühren es gut. Bataten, Kartoffeln und Zucchini gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln vierteln, Knoblauch nur schälen.

Das ganze Gemüse in eine Schüssel geben und mit der Ölgewürzmischung begießen. Gut vermischen, so dass alles Gemüse fein mit Olivenöl benetzt ist. Kurz ziehen lassen, alles auf einem Backblech verteilen und dann ca. 20 Minuten bei 180° backen. Mit der Gabel pieksen, ob es schon weich ist.

Knusprig überbackener Spargel

- * 500 g Spargel
- * Meersalz
- * 1 TL Butter
- * 1 EL Zitronensaft
- * 100 g Gorgonzola
- * 3-5 Cherrytomaten
- * Mühlenpfeffer, Meersalz
- * wer hat, 1 EL glatte gehackte Petersilie

Spargel schälen und in Salzwasser mit 1 EL Butter und dem Zitronensaft erhitzen. Spargel darin 10-12 Minuten garen. Gorgonzola in Würfel schneiden, Spargel abgießen, in eine feuerfeste Form legen und die Spargelspitzen und -enden mit Käse belegen. Bei 200 °C ca. 4 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Tomaten vierteln und mit etwas Butter in einer Pfanne kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie dazugeben, einmal umrühren und zwischen den Spitzen und den Enden auf dem Spargel verteilen. Dazu z.B. ein frisches Ciabatta.

