

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](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

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

## KW 20 • 15. - 20. Mai 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rote Bete, Bioland, Deutschland			1000 g	1000 g	1000 g
Salat Frillice, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Strauchtomate, Bioland, Deutschland	180 g	440 g	500 g	750 g	400 g
Paprika gelb, kbA, Spanien		300 g	300 g	600 g	
Zucchini, kbA, Spanien	250 g	350 g	500 g	650 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	580 g	720 g	1000 g
Apfel Gala, Naturland, Deutschland	300 g	500 g	540 g	1000 g
Aprikosen, Demeter, Spanien			400 g	550 g
Pfirsiche weiß, Demeter, Spanien	280 g	350 g	500 g	650 g
Wassermelone, kbA, Spanien			1 x	1 x

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

### Brote des Monats Mai:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Dinkel DreikornBrot

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

750 g  
statt 6,49 €  
**5,49 €**



#### Dinkelmuschel

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

500 g  
statt 5,29 €  
**4,69 €**

### Salat der Woche

- \* 1 Frillice Salat
- \* 1 gelbe Paprika
- \* 1 Zucchini
- \* 3 Tomaten
- \* 1 rote Zwiebel
- \* wer hat, frische Kräuter (z.B. Estragon)
- \* Olivenöl, Kräuteresig
- \* Kräuter der Provence, Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee
- \* 2 Hand voll Kürbiskerne
- \* wer hat, 1-2 EL Puttanesca Pesto (aus der Kühlung von BioVerde)

Frillice Salat waschen und klein zupfen oder schneiden und an Seite stellen. In eine Schüssel Paprika und rote Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Tomaten in dünne Scheiben. Die restlichen Zutaten (ohne den Frillice Salat) dazu geben und den Salat gut mischen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit dem Frillice Salat mischen (dann fällt der grüne Salat nicht so schnell zusammen).

Ergänzt werden kann dieser Salat gut mit Oliven und/oder Fetakäse. Zwei bis drei klein geschnittene Kartoffeln vom Vortag schmecken auch gut dazu.

## Rote Bete Salat mit Apfel

- \* 300 g Rote Bete
- \* 150 g Apfel
- \* Zitronensaft
- \* etwas frisch geriebener Ingwer
- \* Olivenöl
- \* Kräutersalz

Rote Bete fein raffeln. Apfel in kleine Würfel schneiden.  
Aus Zitronensaft, Ingwer und Olivenöl eine Marinade zubereiten, nach Belieben schwach salzen und über die Rote Bete geben.  
Kurz ziehen lassen.

---

## Bruschetta mit Oliven

- \* 200 g Tomaten
- \* 250 g grüne oder schwarze Oliven
- \* 8 Scheiben Vollkornbrot
- \* 5 EL Olivenöl
- \* Oregano
- \* 4 Knoblauchzehen
- \* Kräutersalz
- \* Olivenöl zum Bestreichen

Das getoastete Brot mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben und mit etwas Olivenöl bestreichen.  
Tomaten in kleine Stücke schneiden. Oliven in Ringe schneiden.  
Knoblauchzehen pressen. Alles mit Olivenöl, Oregano und Kräutersalz vermengen. Auf die getoasteten Scheiben geben, kurz einziehen lassen und servieren.  
Wer hat, mit frisch gehackten Basilikumblättern servieren.

---

## Zucchini-Süppchen

- \* 4 mittelgroße Zucchini
- \* 5 mittelgroße Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* wer mag, 150 g Schafskäse
- \* 1 l Gemüsebrühe
- \* etwas Basilikum
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein gehackt in Olivenöl goldgelb dünsten.  
Kartoffeln und Zucchini in Würfel schneiden und kurz mit andünsten.  
Dann die Gemüsebrühe dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Zauberstab pürieren.  
Den Schafskäse bröseln und unter die Suppe rühren. Mit Basilikum abschmecken und bei kleiner Flamme den Käse ca. 5 Minuten verlaufen lassen.

---

## Kinder in die Küche Brotcroutons für das Zucchini-Süppchen

- \* 3 Scheiben Vollkornbrot

Brot in Würfel schneiden (auch mit Rinde), in der trockenen Pfanne anrösten (zwischendurch mal umrühren) und zur Suppe reichen.

---

## Lasagne mit Zucchini

- \* 500 g Zucchini
- \* 500 g Tomaten
- \* 200 g gelbe Paprika
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 EL Gemüsebrühe
- \* 1 Tasse Wasser
- \* 1 TL Oregano, Kräutersalz
- \* 300 ml Sahne
- \* 250 g Lasagneplatten
- \* 150 g geriebener Käse

Paprika, Tomaten, Zucchini und Zwiebel in Würfel schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Paprika, Zucchini und Tomate zufügen. Die Gewürze unterrühren und mit einer Tasse Wasser auffüllen und für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Sahne dazugeben und die Soße abschmecken.  
In eine gefettete Form nun abwechselnd Soße mit Gemüse, Nudelplatten und Käse einschichten, mit Soße und Käse abschließen. Mit einem Löffel die Oberfläche eindrücken, denn die Nudelplatten müssen ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein. Eventuell noch etwas Sahne oder Gemüsebrühe angießen.  
Bei 200°C ca. 25-30 Minuten backen. Am Ende der Garzeit mit einem Gabel testen, ob die Lasagneplatten schon weich sind.