

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 21 • 22. - 27. Mai 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Spargel grün, Bioland, Deutschland			250 g	400 g	250 g
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland		300 g	300 g	400 g	400 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland		450 g	450 g	550 g	450 g
Tomate Ochsenherz, kbA, Frankreich	310 g	350 g	360 g	480 g	
Kopfsalat grün/rot, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	350 g	850 g	720 g	1000 g
Apfel Gloster, Demeter, Deutschland		600 g	600 g	1000 g
Honigmelone Charentais, kbA, Marokko			1 x	1 x
Pfirsiche gelb, kbA, Italien	350 g	500 g	500 g	630 g
Kiwi, Demeter, Italien	2 x	3 x	5 x	8 x

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

Brote des Monats Mai:



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 Kopfsalat
- * 3-4 Stängel grünen Spargel
- * 2 Ochsenherz Tomaten
- * 1 rote Zwiebel
- * Hand voll Sonnenblumenkerne
- * Olivenöl, Saft einer Zitrone
- * 1 Scheibe Zitrone
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Kopfsalat waschen und zupfen oder in feine Streifen schneiden.
Spargel ungeschält in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Die Zitronenscheibe in klitzekleine Stückchen schneiden und alles mit den restlichen Zutaten vermischen.

Gern kann der Salat mit frischen Kräutern oder z.B. etwas Basilikum-Pesto ergänzt werden.

Spargel-Zitronensuppe

- * 300 g grüner Spargel
- * 60 g Langkornreis
- * 1200 ml Gemüsebrühe
- * 100 g Erbsen
- * 3 Eigelb
- * Saft einer Zitrone
- * halber TL abgeriebene Zitronenschale
- * 4 Scheiben Zitrone
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer



Die Gemüsebrühe aufkochen und den Reis darin bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Den Spargel schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit den Erbsen zum Reis geben. Ca. 10 Minuten garen lassen. Das Eigelb in einer Schale verrühren. Unter Rühren langsam den Zitronensaft dazu gießen. Ganz langsam 200 ml mäßig heiße, nicht mehr kochende, Brühe einrühren. Eigelb-Zitronen-Mischung unter Rühren zum Reis geben (darf auch nicht mehr kochen). Mit der abgeriebenen Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Tassen füllen und mit Zitronenschale garnieren.

Tipp: Die Zitrone in der Hand ein bisschen kneten, so gibt sie mehr Saft. Dann zuerst die Schale abreiben und im Anschluss auspressen.

Grüner Spargel in der Pfanne

- * 500 g Spargel
- * Olivenöl
- * 3 Knoblauchzehen
- * 3 Schalotten

Die Schalotten und den Knoblauch klein schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl andünsten. Den Spargel dazu geben und ca. 10 Minuten garen. Dazu passt gekochte Hirse oder auch gekochte Polenta. Oder auch einfach ein Baguette.

Gefüllte Tomaten

- * 6 Oxsenherztomaten
- * 300 g Frischkäse
- * 100 g Möhren
- * 100 g Apfel
- * 30 g Sesam
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne lösen. Den Frischkäse mit der Gabel cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren gut bürsten, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Sehr fein würfeln (oder auch fein stifteln) und mit dem Sesam unter die Käsecreme mischen. Diese Creme in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Tomatendeckel drauflegen und auf einer Platte anrichten. Dazu z.B. ein Mühlen- oder Spitzbaguette.

Brokkoli in Senfbutter

- * 800 g Brokkoli
- * Meersalz
- * 80 g weiche Butter
- * 1 EL Olivenöl
- * 3 TL Dijon-Senf
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 EL Petersilie
- * 1 Bund Schnittlauch
- * jeweils eine Prise Piment, Basilikum, Thymian, Pfeffer, Meersalz

Brokkoli in einem Sieb im Wasserdampf zugedeckt bissfest garen.

Petersilie und Schnittlauch fein hacken, Knoblauch pressen und mit den übrigen Zutaten für die Soße verquirlen. Den heißen Brokkoli auf einer Platte anrichten und die Senfbutter auf dem Gemüse verteilen.

Dazu passt sehr gut Hirse, Kartoffeln oder Nudeln.

Bananencreme mit Kiwisoße

- * 4 reife Bananen
- * 250 ml Sahne
- * 250 g Naturjoghurt
- * etwas Vanille
- * 4 Kiwis
- * etwas Orangensaft
- * 1 TL Kakaopulver

Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Sahne mit etwas Vanille steif schlagen und Bananenmus und Joghurt vorsichtig unterheben. Die Kiwis schälen und mit etwas Orangensaft pürieren. Orientieren Sie sich an der Menge des Orangensaftes daran, welche Soßenkonsistenz Sie gern mögen! Die Creme auf Teller verteilen und mit der Kiwisoße begießen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben (durch ein Sieb gerieben, wird es besonders fein).

