

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 22 • 29. Mai – 3. Juni 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Zucchini, Bioland, Deutschland	250 g	350 g	350 g	350 g	350 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Fenchel, Bioland, Deutschland			350 g	350 g	350 g
Mangold bunt, Bioland, Deutschland				650 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien		350 g	600 g	600 g	
Strauchtomaten, Demeter, Niederlande	330 g	700 g	900 g	940 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g		1000 g	1280 g
Apfel Topaz, Naturland, Deutschland	460 g	460 g	600 g	1000 g
Pfirsiche flach, Demeter, Spanien	240 g	350 g	350 g	500 g
Pflaumen Red Beauty, Demeter, Spanien		450 g	500 g	600 g
Nektarinen, kbA, Italien		300 g	480 g	600 g

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

### Brote des Monats Juni:

(Im Mai gilt noch Dreikornbrot und die Dinkelmuschel.)



#### Delikatessbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000 g  
statt 6,29 €  
**5,49 €**



#### Wurzel Tomate

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300 g  
statt 3,39 €  
**2,99 €**

### Salat der Woche

- \* 3-4 Stängel Mangold
- \* 1 Kohlrabi
- \* 1 Zucchini
- \* 1 Tomate
- \* Olivenöl, Zitronensaft
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee, Kräuter der Provence
- \* Hand voll Pinienkerne o.ä.

Mangold komplett in ganz feine Streifen schneiden. Kohlrabi fein stifteln, Zucchini etwas grober stifteln, Tomate würfeln. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Tipp: Variieren Sie Ihr Olivenöl? Bei MOMO gibt es zur Zeit verschiedene Öle in der Aktion. Vielleicht möchten Sie einmal ein anderes kosten? Wie jede Apfelsorte aus unterschiedlicher Region und Fruchtzeit, gibt es auch bei den Ölen Unterschiede. Viel Freude beim Ausprobieren 😊.

## Zucchini-Nudel-Eintopf

- \* 400 g Zucchini
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Paprika
- \* 350 g Tomaten
- \* wer hat, 1 Aubergine
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* 2 Lorbeerblätter, Kräutersalz,  
1 TL Kräuter der Provence
- \* 150 g Vollkornnudeln (z.F. Fussili)
- \* 3 EL Tomatenmark

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Zucchini, Tomaten, Paprika und Aubergine klein schneiden und mitdünsten. Brühe, Lorbeerblätter, Kräuter und Nudeln zugeben und etwa 12 Minuten kochen, bis die Nudeln gar sind.

Mit Tomatenmark, -wer hat- Tabascoße und Kräutersalz abschmecken. Dazu z.B. ein Vollkornbrot mit Butter.

## Zucchini-Auflauf mit Tomatenhaube

- \* 1-2 Zucchini
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 100 ml Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 600 g Tomaten
- \* 3 Eigelbe / 3 Eiweiß
- \* 100 g geriebener Käse
- \* 80 g Vollkornbrösel
- \* Schnittlauch zur Dekoration
- \* Pellkartoffeln als Beilage

Zucchini raspeln und Petersilie klein schneiden und in einer feuerfesten Form mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Tomaten halbieren und mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf der Zucchini verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, bis die Oberfläche schön braun ist. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu für jeden eine Portion Pellkartoffeln.

## Pommes Frites mit Mangold

- \* 300 g Mangold
- \* 1000 g Kartoffeln
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 2 TL Paprikapulver süß
- \* 2 Zwiebeln
- \* 100 ml Gemüsebrühe
- \* 50 g Schmand
- \* Meersalz, Mühlensch Pfeffer,  
Kümmel

Tipp: Statt Kartoffeln können Sie auch **Kohlrabi-Pommes** machen. Gleiche Art der Zubereitung!

Kartoffeln schälen und längs in Pommes Frites schneiden (max. 1cm Durchmesser). In einer großen Schüssel mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver bestreuen. Gut durchmischen, so dass alle Kartoffelstücke mit Öl bedeckt sind. Im vorgeheizten Backofen auf 180° ca. 20 Minuten backen. Vor dem Servieren leicht salzen.

In der Zwischenzeit zwei gehackte Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Den in dünne Streifen geschnittenen Strunk vom Mangold dazu geben und fünf Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe angießen und etwas ein-kochen. Kurz vor Ende der Garzeit das in Streifen geschnittene Grün vom Mangold dazu geben und mitdünsten. Schmand einrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken (wer mag, kann gern auch etwas Kümmel dazu geben!) und das Mangoldgemüse zu den Pommes servieren.

## Mangold-Reis-Auflauf

- \* 700g Mangold
- \* 200 g Reis
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 Zwiebel
- \* Olivenöl
- \* 2 Möhren
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 150 g geriebener kräftiger  
Käse
- \* eine Hand voll SBkerne

Den Reis nach Anleitung kochen. Inzwischen den Mangold putzen und grob hacken. Den Knoblauch, die Zwiebel und die festen Stiele vom Mangold fein hacken und im Olivenöl andünsten. Die Blätter an Seite legen. Die Möhren raspeln. Reis, das gedünstete Gemüse, die rohen Möhren und die noch frischen geschnittenen Blätter des Mangolds miteinander vermischen und nach Geschmack salzen und pfeffern. In eine gefettete Auflaufform geben, den Käse und die Sonnenblumenkerne darüber streuen. Im Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 15 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.