

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 23 • 5. Juni – 10. Juni 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Eisbergsalat, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Strauchtomate, Bioland, Deutschland	320 g	590 g	650 g	650 g	590 g
Buschbohnen, kbA, Spanien				560 g	
Frühwirsing, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	720 g	720 g	1000 g
Apfel Elstar, Naturland, Deutschland	400 g	500 g	670 g	1000 g
Pfirsiche weiß, kbA, Spanien		370 g	450 g	600 g
Nektarinen, Demeter, Spanien			450 g	600 g
Aprikosen, Demeter, Spanien	330 g	500 g	500 g	580 g

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

Brote des Monats Juni:



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

- * 300 g Tomaten
- * 250 g Kichererbsen (Glas od. getrocknet/eingeweicht)
- * 100 g schwarze Oliven
- * Rosmarin
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl, Balsamico bianco
- * 2 Knoblauchzehen

Die Kichererbsen gründlich abspülen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Hälfte des Knoblauchs, den Rosmarin und die Kichererbsen hinzufügen. Mit wenig Wasser aufgießen, salzen und ca. 2 Minuten köcheln. Inzwischen die Tomaten waschen und würfeln. Die Oliven in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Den Rest vom Knoblauch und die abgekühlten Kichererbsen zufügen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und Öl würzen. Eine Stunde ziehen lassen. Gut mischen und nochmals abschmecken. Wenn Sie getrocknete Kichererbsen verwenden: Hier reichen 100 g und sie müssen über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht werden.

Stockbrot für die Grillsaison

- * 400 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 1 TL Meersalz
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 2 EL fein gehackte Kräuter
- * 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. Den Teig ein bisschen ruhen lassen. 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. Der beste Garplatz ist hier über der Glut. Wenn das Brot ringsherum eine leichte Bräunung zeigt, ist es gar.

Gurkensalat mit Fetakäse

- * 1 Schlangengurke
- * halber Salat
- * 4 EL Zitronensaft
- * 6 EL Olivenöl
- * 1 EL Honig
- * 1 TL Koriander gemahlen
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 100 g Fetakäse
- * 3 EL Sesam

Gurke säubern, fein stifteln oder in feine Scheiben hobeln. Etwas salzen, durchmengen und 15 Minuten ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser gut ausdrücken (trinken, nicht weggießen!). Honig mit Gewürzen, Zitronensaft und Öl in einem geschlossenen Gefäß gut schütteln. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Feta zerbröseln und mit Gurke und Dressing vermischen. Auf Blattsalat anrichten und mit Sesam bestreut servieren. Wer hat, klein geschnittener Dill schmeckt zu diesem Salat sehr lecker.

Info Mai-Wirsing

In alten Zeiten wurde der Maiwirsing als Frühlingsbote von Jung und Alt ungeduldig erwartet, löste er doch das Lagergemüse der Winterperiode ab. Der Maiwirsing ist eine sehr helle und zarte Form des Wirsingkohls mit lockerer Kopfbildung und weniger krausen Blättern als andere Wirsingarten. Seine zarten Blätter zeichnen sich im Gegensatz zur winterlichen Lagerware durch einen sehr milden, angenehmen Kohlgeschmack aus und liefern ein frisch-grünes Gemüse. So wurde der Maiwirsing traditionell zubereitet: Kopf halbieren, Strunk und Stiele entfernen, in mundgerechte Stücke rupfen und in Salzwasser gar kochen; separat eine Mehlschwitze herstellen, mit Salz und Muskat würzen, Gemüse hinzugeben. Oder einfach in wenig Wasser gar dünsten, ein Stich gute Butter und Gewürze nach eigenem Geschmack dazu - fertig. Als Beilage zerstampfte Salzkartoffeln.

Wirsing-Tomaten-Gemüse

- * 1 Wirsing
- * 300 g Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 100 g geräucherten Tofu oder etwas Speck
- * 50 g Pinienkerne
- * 2 TL Basilikum
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * 80 g Parmesan

Wirsing vierteln und in einem großen Topf in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Tofu würfeln, etwas Öl in eine Pfanne geben und den Tofu (oder den Speck) darin knusprig braten. Knoblauch fein gehackt zugeben, Tomaten halbieren/vierteln und mit dem Basilikum in die Pfanne geben. Kurz offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingspalten verteilen. Zum Schluss mit den Pinienkernen bestreuen. Dazu passt CousCous, Reis oder Bulgur.

Apfelküchlein

- * 2 Äpfel
- * 40 g Butter
- * 1 EL Honig
- * 1 TL Zitronenschale
- * 2 Eier
- * 400 g Speisequark 40%
- * 100 g feines Vollkornmehl

Butter, Honig, geriebene Zitronenschale, Salz und Ei verquirlen. Äpfel grob raspeln und mit Quark, Mehl und einer Prise Meersalz untermengen. Mit einem Esslöffel kleine Küchlein portionieren und in heißem Öl ausbacken.

