

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 24 • 12. - 18. Juni 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Brokkoli, Bioland, Deutschland	350 g	400 g	550 g	640 g	430 g
Paprika gelb, Bioland, Deutschland					350 g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		340 g	450 g	750 g	
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	240 g	300 g	350 g	480 g	
Möhren, kbA, Italien	150 g	450 g	450 g	600 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	600 g	600 g	1000 g	1000 g
Apfel Braeburn, Naturland, Deutschland	280 g	500 g	500 g	1000 g
Wassermelone, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x
Pfirsich flach, kbA, Spanien	300 g	490 g	500 g	750 g
Nektarine, Demeter, Spanien			500 g	650 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

- * halber Salat
- * 3 Möhren
- * 3 Tomaten
- * 1 Paprika
- * 3-4 Rosen Brokkoli
- * 1 ausgepresste Zitrone
- * 1 Scheibenrand Zitrone
- * Sahne
- * wer hat, frische Kräuter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * handvoll gehackte Erdnüsse

Den Salat in feine Streifen schneiden. Die Möhren und den Brokkoli (ungekocht am Strunk festhalten und über die Reibe ziehen) raspeln. Tomaten und Paprika würfeln. Für die Salatsoße die ausgepresste Zitrone, Sahne (oder Öl), Kräuter, Gewürze verrühren und über den Salat gießen. Bisschen ziehen lassen. Den Rand der Zitronenscheibe in klitzekleine Stückchen schneiden und über den Salat streuen. Ebenso die gehackten Erdnüsse.

Möhren-Oliven-Püree/Aufstrich

- * 500 g Möhren
- * 100 g schwarze entsteinte Oliven
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 150 g Creme Fraiche
- * halbe Zitrone
- * etwas frischer Schnittlauch
- * Meersalz, Pfeffer, Tabasco

Möhren bürsten und in schmale Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 min gar kochen. Anschließend zusammen mit der Brühe fein pürieren. Das Ganze abkühlen lassen. Die Oliven abtropfen und auf einem Brett fein hacken. Die Zitrone auspressen und etwas Schale abreiben. Das Möhren-Püree mit Creme Fraiche, den gehackten Oliven und dem Zitronensaft vermischen, abgeriebene Zitronenschale untermischen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. In eine Schale geben und mit klein geschnittenem Schnittlauch garnieren. Sehr lecker zu Baguette oder als Dipp.

Köstliche Tomatenvorspeise

- * 400 g Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 (rote) Zwiebel
- * 4 Roggenbrötchen
- * 2-3 EL „bestes“ Olivenöl
- * Meersalz
- * 200 g Gürkchen
- * 2 EL schwarze entsteinte Oliven
- * Mühlenpfeffer

Das obere Viertel (quasi der Deckel) der Brötchen abschneiden, würfeln und mit 1 EL Öl und Knoblauch in der Pfanne rösten. Die Brötchen aushöhlen und für ca. 20 Minuten bei 120° im Backofen trocken backen. Tomaten fein würfeln und salzen. Zwiebel ebenfalls fein würfeln, unter die Tomaten mischen und zusammen 15 Minuten ziehen lassen. Die Gürkchen fein würfeln und dazu geben (aus dem Glas oder frische Minigurken). Grob gehackte Oliven zugeben und die Mischung mit Pfeffer abschmecken. Nun die Menge in die Brotschiffchen füllen und die übrige Flüssigkeit auf die Brötchen verteilen. Mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen. Ideal ist es, wenn die Brotschiffchen viel von der Salatsoße aufgenommen haben und dennoch von außen cross sind. 😊

Brokkoli in Erdnussoße

- * 300 g Brokkoli
- * 2 Möhren
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz Mühlenpfeffer
- * 3 gehäufte EL Erdnussmus
- * 100 ml Sahne
- * 1-2 Tassen Naturreis

Den Reis wie auf der Packung angegeben, zubereiten. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk in Würfel schneiden. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in der Brühe gar köcheln. Den Erdnussmus mit etwas Gemüsebrühe in einem Topf verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf einem Teller anrichten und das Gemüse mit der Soße in die Mitte platzieren.

Joghurtkaltschale mit frischen Früchten

- * 400 g frisches Obst (Nektarine, Banane, Apfel, Pfirsich, ...)
- * 1 EL Honig
- * 500 g Naturjoghurt
- * 200 g Sahne
- * 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- * 1 EL frischer Zitronensaft
- * 2 Msp Koriander

Obst waschen (etwas für die Dekoration zurückbehalten) und würfeln und vermischen. Joghurt mit dem Honig verrühren, Sahne schlagen. Zitronenschale und -saft, Koriander vorsichtig mit dem Joghurt und der Sahne verrühren. Bis auf die Deko das gemischte Obst untermischen.

Alles in eine schöne Schale füllen und mit den zurück behaltenen Obststücken garnieren.

Videotipp

Traktorbegeistertes Kind? Strohballenfan? Dann sollten Sie sich dieses Filmchen nicht entgehen lassen! Selbst ich finde ihn großartig (obwohl ich ihn bestimmt schon viermal gesehen habe!). 😊 Bauer Pauelsen mit seiner Traktorwette: <https://www.youtube.com/watch?v=iyrreriRI-eM>

