

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 25 • 19. Juni – 24. Juni 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Zucchini, Bioland, Deutschland	300 g	500 g	500 g	500 g	220 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	2 x	1 x
Radieschen, Bioland, Deutschland				1 Bund	1 Bund
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien		520 g	540 g	600 g	
Aubergine, kbA, Spanien	380 g	400 g	500 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	360 g	720 g	720 g	1000 g
Apfel Jonagold, Naturland, Deutschland	430 g	570 g	720 g	1000 g
Honigmelone Cantaloupe, kbA, Spanien			1 x	1 x
Nektarine weiß, kbA, Spanien		350 g	470 g	670 g
Pfirsiche weiß, kbA, Spanien	360 g	430 g	580 g	800 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 €**

#### Pikanter Melonensalat

- \* 1 Honigmelone
- \* 3 Tomaten
- \* 1 Salatgurke
- \* 100 g luftgetrockneter Schinken
- \* Saft von einer Zitrone
- \* Sahne
- \* 1 EL Honig
- \* 50 g schwarze Oliven
- \* Kräutersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Melone würfeln (oder, wer einen kleinen Kugelausstecher hat, kleine Kugeln), die Tomaten abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke würfeln und zusammen mit den Oliven in eine Schüssel geben. Den Schinken klein schneiden und darüber geben. Den Zitronensaft, die Sahne, Honig, Pfeffer und Kräutersalz vermischen und über den Salat geben. Wer Minze im Garten hat, mit frischer Minze dekorieren.

## Vier Gemüsespieße für den Grill

- \* 2 Zucchini
  - \* 1 Aubergine
  - \* 2 große Champignons
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 8 kleine Cocktailtomaten
  - \* Saft von 1-2 Zitronen
  - \* Olivenöl ☺
- Zucchini und Aubergine in fingerdicke Scheiben schneiden. Dieses Gemüse in einer Schüssel großzügig mit Olivenöl begießen, dass beide Seiten einer Scheibe mit Öl bedeckt sind. Die Zwiebeln schälen und in dicke Ringe schneiden. Champignons putzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen. Nun das Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Grill unter häufigem Wenden ca. 15 Minuten garen.
- 

## Radieschen-Curry mit Basmatireis

- \* 2 Bund Radieschen
  - \* 2 Schalotten
  - \* halbe Zitrone
  - \* 1 Stück Ingwer (murmelgroß)
  - \* 4 EL Olivenöl
  - \* 2 EL Currypaste
  - \* 1 TL Honig
  - \* Meersalz
  - \* 1 ½ Tassen Basmatireis
- Reis nach Anleitung zubereiten. Radieschen sehr gründlich waschen. Das Grün und die Wurzeln von den Radieschen abschneiden. Die Blätter klein zupfen, Stängel und Wurzeln fein hacken. Die Knollen vierteln. Schalotten halbieren und längs in Streifen schneiden. Ingwer in feine Scheiben und diese wiederum in Streifen schneiden. Eine große Pfanne oder Wok mit Olivenöl erhitzen. Radieschenstängel und -wurzeln, Schalotten, Ingwer und Currypaste bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden anbraten. Die Radieschen dazu geben und auch 30 Sekunden unter Rühren anbraten. 200 ml Wasser dazu gießen, den Honig und eine kräftige Prise Meersalz dazu geben und alles zugedeckt 8-10 Minuten schmoren, bis die Radieschen bissfest sind. Die Zitrone in vier Spalten schneiden, das Radieschengrün unter das Curry mischen, alles auf Schälchen verteilen und mit den Zitronenspalten und Basmatireis servieren.
- 

## Auberginen mit Chilijoghurt und Sesam

- \* 350g Auberginen
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* 400g Joghurt
  - \* 2 EL Sesamkörner
  - \* Kräutersalz
  - \* 4-6 EL Olivenöl
  - \* je ein halber TL Meersalz, Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver
- Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Salz, 2 TL Olivenöl und gepresste Knoblauchzehen mit Joghurt verrühren und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Auberginen entstielen, in dünne Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln, mit Kräutersalz würzen und im auf 180° vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, Joghurt auf Auberginen verteilen, mit in der Pfanne ohne Fett gerösteten Sesamkörnern bestreuen und z.B. mit Kartoffeln servieren.
- 

## Blumenkohl in herzhaftem Teig

- \* 1 Blumenkohl
  - \* 125ml Gemüsebrühe
  - \* 30g Butter
  - \* 100g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
  - \* 3 Eier
  - \* 100g Räuchertofu oder 100g gekochten Schinken von unserem Metzger Werner
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer, frisch geriebener Muskat
- Blumenkohl in Röschen teilen und abspülen. In wenig Salzwasser zugedeckt knapp gar dünsten. Für den Teig: 125 ml des Blumenkohlwassers (evtl. noch etwas salzen) mit der Butter noch einmal aufkochen lassen. Das Mehl hinzugeben und mit einem Holzlöffel den Teig so lange rühren, bis sich ein Teig formt. Den Topf von der Platte nehmen, ein Ei sofort dazu geben, die restlichen Eier nach und nach zugeben, während der Teig erkaltet. Zum Schluss den klein geschnittenen Tofu bzw. Schinken unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Der Teig muss schön weich sein, damit er sich gut über das Gemüse verteilen lässt. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, den Teig darüber verteilen. Bei 200°C ca. 25 - 30 Minuten backen. Dazu ein frischer grüner Salat.
- 

## Melone mit Nektarinensahne

- \* 1 Honigmelone
  - \* 500g Nektarinen
  - \* 250ml Sahne
  - \* 1-2 EL Honig
  - \* 1 Msp Vanille
- Melone halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Nach Belieben den Rand auszacken. Damit die Melone von allein stehen bleibt, an der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden (oder in eine kleine Schüssel stellen). Die Nektarinen enthäuten und in feine Stücke schneiden. Die Sahne mit Honig und Vanille steif schlagen. Nektarinstücke vorsichtig unterheben. Melonenhälften mit der Fruchtsahne garnieren und sofort servieren.
- 

