

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 26 · 26. Juni - 1. Juli 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Frillice rot/grün, Demeter, regional			1 x	1 x	
Dicke Bohnen, Demeter, regional				650 g	450 g
Lauchzwiebeln, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Tomate Ochsenherz, Bioland, Deutschland	400 g	400 g	500 g	640 g	300 g
Paprika gelb, kbA, Spanien	250 g	270 g	520 g	500 g	
Kohlrabi, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	400 g	500 g	500 g	1000 g
Nektarine gelb, kbA, Spanien	310 g	550 g	550 g	840 g
Aprikosen, Demeter, Italien			520 g	700 g
Wassermelone, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x

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

### Brote des Monats Juni:

(Ab 1.7. ist bei DLS das Kürbiskleinod, 500g zu 4,49€ und bei L&S das Wurzel Olive zu 3,39€ in der Aktion.)



#### 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 €**

😊 **FERIEN! Allen Kindern und Eltern eine gute Zeit!** 😊

### Salat der Woche

- \* 1 Kohlrabi
- \* 3 Tomaten
- \* 1 Paprika
- \* 2 Lauchzwiebelstängel
- \* Hand voll Sonnenblumenkerne
- \* Olivenöl, Balsamico Essig Bianco
- \* einen guten Schuss Kürbiskernöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* wer hat, frische Kräuter nach Wahl

Die Kohlrabi fein stifteln, die Tomaten und Paprika in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden.  
Die Sonnenblumenkerne mal nicht anrösten, sondern z.B. einfach so dazugeben.  
Mit Öl, Essig, Gewürzen und Kräuter abschmecken. Am Schluss einen Schuss Kürbiskernöl dazu geben.

Wer möchte, kann vom Frillice Salat ein paar Blätter auf dem Teller dekorieren und den Salat darauf servieren.

- bitte wenden -

## Kohlrabi-Koriander-Joghurt

- \* 1 Kohlrabi
  - \* 1 Bund Koriander
  - \* 400 g Naturjoghurt
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 1 Scheibe Zitrone
- Köstlicher Dipp für die Grillsaison:  
Kohlrabi schälen und fein raspeln. Mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Danach mit beiden Händen fest das Wasser ausdrücken. Vom Koriander die Blättchen abzupfen und grob hacken. Joghurt mit Kohlrabi und Koriander mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Scheibe Zitrone dekorieren.

Neu sind bei Momo vegane Joghurts auf Haferbasis im Pfandglas, zur Info.

## Butterkohlräbchen mit Polenta

- \* 2 große Kohlrabi (ca. 1kg)
  - \* 250 ml Vollmilch
  - \* Meersalz, geriebene Muskatnuss
  - \* 150 g Polenta (schnellkochender Maisgrieß, 5 Minuten Garzeit)
  - \* 3 EL frisch geriebener Parmesan
  - \* 4 EL Butter
  - \* 2 EL Olivenöl
  - \* wer mag, 8 Scheiben durchwachsener Frühstücksspeck
- Milch aufkochen und mit Salz und Muskat würzen. Maisgrieß mit einem Schneebesen unterrühren und die Polenta bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen. Dann Parmesan unterrühren. Eine kleine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen, Polenta einfüllen, glatt streichen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
- Kleine Blätter von der Kohlrabi abzupfen und beiseite legen. Kohlrabi, schälen, fein stifteln und etwas salzen. Butter in einem Topf zerlassen und Kohlrabi bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Die Blätter nach Belieben in Streifen schneiden und gegen Ende der Garzeit unter die Kohlrabi mischen. Mit etwas Salz würzen.
- Polenta aus der Form nehmen und die Folie entfernen. Polenta in 8 Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Speckscheiben knusprig braun braten. Herausnehmen und an Seite legen. Polentascheiben in der gleichen Pfanne ca. 4 Minuten braten. Speck auf die Polentascheiben legen und mit Kohlrabi servieren.

## Shakshuka - israelisches Gericht

- \* 1 kg Tomaten
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* 2 Paprika
  - \* 2 EL Olivenöl
  - \* 3 EL Tomatenmark
  - \* 1 TL Kreuzkümmel
  - \* 1 EL Paprikapulver
  - \* 1 TL Garam Masala
  - \* 1 Prise Zimt
  - \* optional: Cayennepfeffer, Chilipulver
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 4 Eier (Zimmertemperatur)
  - \* 1 Bund Koriander
  - \* 8 Scheiben Vollkornbrot
- Tomaten am Strunk kreuzweise einritzen und in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser bedecken und **5 Minuten** ziehen lassen. Das Wasser abgießen, die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Das Tomatenfleisch in Würfel schneiden.
- Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Paprika halbieren, säubern und in kurze Streifen schneiden. Das Öl in einer weiten, ofenfesten Pfanne erhitzen. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Garam Masala, Zimt und optional Cayennepfeffer oder Chilipulver im heißen Öl kurz rösten, bis das Tomatenmark leicht ansetzt. Zwiebel, Knoblauch und Paprika zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Die Tomatenwürfel samt austretender Flüssigkeit in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander verrühren. Die Shakshuka ohne Deckel für ca. **15 Minuten** leicht köcheln lassen. Je länger die Shakshuka einkocht, desto dickflüssiger wird sie. Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Die Hitze reduzieren. Mit einem Esslöffel vier Mulden in die Shakshuka formen. Die Eier nacheinander aufschlagen und hineingleiten lassen. Die Pfanne mittig auf den Ofenrost stellen und im heißen Ofen für 7-10 Minuten stocken lassen. Sobald sich das Eiweiß gänzlich weiß verfärbt hat, die Pfanne aus dem Ofen nehmen. Für ein festes Ei warten, bis das Eigelb fest wird.
- Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Shakshuka original mit frischem Koriander und Brotscheiben servieren.
- Tipp: Wenn es schnell gehen soll, verwende 1 kg stückige Tomaten aus der Dose. Wer mag, toppt die Shakshuka mit einem leicht gesalzenen Naturjoghurt oder -dip, um die würzigen Aromen abzurunden.