

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 27 • 03. - 08. Juli 2023**

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	2 x	2 x	2 x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	410 g	440 g	550 g	680 g	400 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland		400 g	500 g	500 g	400 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien		220 g	400 g	400 g	
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland				580 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		1000 g	1000 g	1470 g
Apfel Natyra, Bioland, Deutschland	330 g	600 g	600 g	1000 g
Johannisbeeren rot, Demeter, regional			1 Schale	1 Schale
Pfirsiche flach, kbA, Spanien	330 g	420 g	420 g	650 g
Pflaume rot, Demeter, Spanien	300 g	430 g	440 g	600 g

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

### Brote des Monats Juli:



#### Kürbiskleinod

Zutaten: Schilffroggen, Wasser, Kürbiskerne,  
Soja, Roggen, Dinkel, Hafer, Meersalz,  
Backferment

500 g  
statt 4,79 €  
**4,49 €**



#### Wurzel Olive

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Weizenmehl 1050, Wasser,  
Oliven, italienische Kräuter, Meersalz,  
Hefe

300 g  
statt 3,79 €  
**3,39 €**

### Brokkolisüppchen

- \* 500 g Brokkoli
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 2 TL Currypulver
- \* 800 ml Gemüsebrühe
- \* 250 g Schmand
- \* Meersalz

Zwiebel fein hacken und in Olivenöl andünsten. Currypulver unterrühren, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den Brokkoli darin ca. 7 Minuten garen (Röschen abtrennen, Strunk raspeln). Schmand einrühren und mit Curry und Salz abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Brühe zufügen.

Eventuell einen Teil der Suppe pürieren. Je nachdem, welche Konsistenz Sie bevorzugen.

## Brokkolibratlinge mit Salat

- \* 300 g Brokkoli
- \* 150 g Möhren
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 50 g Speisequark
- \* 100 g Vollkornhaferflocken Kleinblatt
- \* Petersilie
- \* Meersalz, Muskat, Pfeffer
- \* Semmelbrösel zum Panieren
- \* 100 g geriebenen Bergkäse

Brokkoli und Möhren putzen, Kartoffeln schälen. Das unzerkleinerte Gemüse ca. 10 Minuten in etwas Wasser garen. Abkühlen lassen und raspeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit dem Quark, Käse, Haferflocken und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus der Masse Bratlinge formen, in den Semmelbrösel wenden und in etwas Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Dazu z.B. ein Tomatensalat mit Öl/Essig-Dressing und roten Zwiebeln.

---

## Brokkoli mit süßer Curry-Soße

- \* 600 g Brokkoli
- \* 1 Zwiebel
- \* 400 g Vollkorn-Penne
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 200 ml Sahne
- \* 40 g Rosinen
- \* 2 TL Curry
- \* Meersalz, Cayennepfeffer
- \* 1 EL Butter
- \* 100 ml Weißwein

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Den Strunk grob raffeln. Zwiebeln fein hacken. Rosinen im Weißwein kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Penne in Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Brokkoli mitgaren.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in Butter glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Soße ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen zugeben und die Soße mit den Penne-Nudeln und Brokkoli mischen.

---

## Lasagne mit Tomaten und Mozzarella

- Zutaten für den Teig:
- \* 300 g Hartweizen fein mahlen
  - \* 3 EL Olivenöl
  - \* ca. 150 ml Wasser
- Tomatenfüllung:
- \* 1 kg Tomaten
  - \* 400 g Mozzarella würfelig schneiden
  - \* 1 Bund Basilikum klein schneiden
  - \* 4 EL Olivenöl
  - \* Meersalz
- Zutaten für die Ricottafüllung:
- \* 300 g Ricotta
  - \* 100 ml Sahne
  - \* 100 g geriebenen Parmesan

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Dünn ausrollen und rechteckige Lasagneblätter schneiden (ca. 12x8cm). Blätter in Salzwasser 2 Minuten köcheln, in kaltem Wasser abschrecken, danach auf einem feuchten Tuch ausbreiten.

Tomaten fein würfeln (davon 200g an Seite stellen). Mit Mozzarella, Basilikum und Öl vermischen und salzen. Ricotta mit Sahne und 60g Parmesan vermischen und salzen.

Eine gefettete Lasagneform mit Teigblättern auslegen. Die Hälfte der Tomatenfüllung darauf verteilen, mit Teigblättern bedecken und die Hälfte der Ricottafüllung darauf verteilen. Den Vorgang wiederholen. Zum Schluss mit den restlichen Tomatenwürfeln und geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 200° ca. 30 Minuten überbacken. Nach ca. 20 Minuten im ausgeschalteten Backofen belassen.

---

## Bananen-Apfel-Kuchen

- \* 2 Äpfel und 3 Bananen
- \* 125 g Butter
- \* 80 g Honig
- \* halber TL Weinsteinbackpulver
- \* halber TL abgeriebene Zitronenschale
- \* etwas Zimt
- \* Prise Salz
- \* 300 g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 2 Eier

Butter, Honig, Backpulver, Zitronenschale, Zimt und Salz mit dem Knethaken gut vermengen. Dann Mehl und Eier einarbeiten. In den Teig nun in kleine Stücke geschnittene Äpfel und Bananen unterheben und in eine gefettete Springform füllen. Bei 180° etwa 30 Minuten backen.

Wer möchte, reicht Schlagsahne dazu.