

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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 19 • 06. - 11. Mai 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	2 x				1 x
Salat Eichblatt grün/rot, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Schlangengurke, Naturland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Strauchtomaten, kbA, Spanien		330 g	580 g	1000 g	1000 g
Zucchini, kbA, Spanien		330 g	330 g	330 g	670 g
Paprika gelb, kbA, Spanien		300 g	450 g	530 g	670 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g		1000 g	1000 g
Apfel Jonagold, Bioland, Deutschland	500 g	500 g	500 g	1000 g
Nektarinen, kbA, Spanien		330 g	470 g	740 g
Orangen Navel Late, kbA, Spanien	500 g	500 g	800 g	1000 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 Mai:

Dinkel Dreikorn Brot

Zutaten: Wasser, Dinkel 630, Hafer, Roggen, Leinsaat, Hefe, Meersalz, Soja, Sesam, Roggennatursauer

1000 g € 5,79 statt 6,29 €

DLS - Bestellnummer 4106

Wurzel Walnuss

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe

500 g 4,49 € statt 4,99 €

Laib & Seele Bestellnummer 4609

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Diese Woche findet Ihr in Eurer Gemüsebox ein Prospekt vom *pala*-Verlag.

Vor vielen Jahren hatten wir auch diese Bücher im Sortiment. Heute nimmt die Buchhandlung Bartz gern Eure Bestellung entgegen 😊. Ihr findet darin Bücher zu den Themen Garten, Naturschutz, Permakultur und Ernährung. Viel Spaß beim Stöbern.

Salat der Woche

- * 1 Kohlrabi
- * 3 Tomaten
- * halber Salat
- * 1 Zucchini
- * Hand voll Kürbiskerne
- * Olivenöl, Saft einer Zitrone
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer mag, noch 1-2 EL Pesto nach Wahl

Kohlrabi fein stifteln, Tomaten in Würfel oder Scheiben schneiden.
Zucchini würfeln und den Salat zupfen.
Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

- bitte wenden -

Tomatenpflanzen bei

Wir haben von Adelheid Coirazza, Biologielehrerin an einer Gesamtschule in Köln-Porz (tomatenadel.de) 15 verschiedene samenfeste Sorten Tomaten. Die können wir zwar nicht ausliefern weil zu empfindlich, zu viel Platzbedarf, aber als Hinweis 😊

Linsenbrotaufstrich

- * 150 g rote Linsen
- * 1 Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Öl
- * 1/2 TL gem. Kreuzkümmel
- * 1 TL Currypulver
- * 50 g Cashewkerne
- * 1 Prise Pfeffer
- * 1 Prise Meersalz

Linsen nach Packungsanleitung kochen und abgießen. Paprika putzen und fein würfeln. Zwiebel ebenfalls würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel anbraten. Kreuzkümmel und Currypulver zugeben und kurz mitbraten. Linsen, gebratene Zwiebeln, Paprika und Cashewkerne mit einem Zauberstab fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz würzen und in einem Glas abfüllen.

Tipp: Wer das nachfolgende Rezept auch machen möchte, hebt sich bitte 1 EL Linsen auf! 😊

Zucchini-Linsen-Nocken in Tomatensoße

- * 2 Zucchini
- * 2 Möhren
- * 1 große Zwiebel
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 EL Linsen (vom Vortag)
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Kapern
- * 1-2 Pellkartoffeln (vom Vortrag)
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * etwas Orangenschalenabrieb
- * 1 Bund Schnittlauch

Möhren, Zucchini und Zwiebel ganz klein schneiden und in heißem Öl knackig garen. Linsen und klein geschnittenen Knoblauch hinzufügen und fünf Minuten mitschmoren lassen. Anschließend Kapern dazu geben und Topf vom Herd ziehen. Geschälte Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und unter die heiße Gemüsemasse heben. Mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken. Mithilfe zweier Esslöffel aus dem Linsengemüse vorsichtig Nocken formen und auf Teller setzen. Mit reichlich Schnittlauch bestreuen.

- * 2-3 Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 6 EL Sonnenblumenöl
- * 4 Tomaten
- * 8 L Tomatenmark
- * 4 TL Oregano gerebelt
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * ggf. etwas Wasser

Für die Tomatensoße:

Fein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten. Tomaten klein schneiden und mit den restlichen Zutaten zu den Zwiebeln geben. Bei schwacher Hitze sämig einkochen, püriert und pikant abschmecken.

Obst-Reis-Auflauf

- * 150 g Vollkornreis
- * 3 Äpfel
- * 3 weitere Stücke Obst nach Wahl
- * Hand voll Rosinen
- * 3 Eier
- * 650 ml Vollmilch 3,7%
- * Zimt, Honig, Vanille
- * 500 ml Sahne

Den Reis garkochen und etwas abkühlen lassen. Äpfel und weiteres Obst in Scheiben/Stücke schneiden. Die Eier mit der Milch und etwas Vanille verquirlen. In eine hohe gefettete Auflaufform nun abwechselnd Reis und Obst schichten. Dabei immer auf das Obst etwas Zimt, Honig und Rosinen geben. Mit einer Schicht Obst enden. Die Eiermilch über den Auflauf gießen und im Ofen bei 200° ca. 30 Minuten backen.

Die Sahne steif schlagen und zum warmen Obstauflauf servieren.