

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

## KW 20 · 13. - 19. Mai 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Mai-Wirsing, Bioland, Deutschland	1 x				1 x
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	260 g		260 g	460 g	460 g
Tomaten rund, Bioland, Deutschland	300 g		300 g	400 g	400 g
Möhren, kbA, Italien		330 g	270 g	500 g	500 g
Kürbis Butternut, kbA, Spanien		500 g	670 g	800 g	670 g
Paprika rot, kbA, Spanien		330 g	330 g	520 g	520 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	500 g	500 g	500 g	1000 g
Aprikosen, kbA, Spanien		400 g	480 g	670 g
Orangen Navel Late, kbA, Spanien	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Pfirsiche gelb, kbA, Spanien	200 g	410 g	430 g	620 g

• 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**

### Salat mit Kartoffelcroutons

- \* 600 g Tomaten
- \* 2 Paprika
- \* 1 Süßkartoffel
- \* 1 kleines Glas Mais
- \* wer hat, 5 kleine Gewürzgurken

- \* 5 EL Weißweinessig
- \* 150 ml Gemüsebrühe
- \* 10 EL Olivenöl
- \* 1 TL Senf
- \* 5 EL gemischte Kräuter

- \* 350 g Kartoffeln
- \* 4 EL Olivenöl

Tomaten in Scheiben schneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffel fein hobeln. Mais abtropfen lassen. Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden.

Die Zutaten für die Soße mit einem Schneebesen cremig rühren. Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße extra zum Salat reichen. Restliche Soße am nächsten Tag verwenden.

Für die Croutons die Kartoffeln schälen, sehr fein würfeln und in den 4 EL Olivenöl bei höchster Hitze 10 Minuten knusprig braun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und über den Salat streuen.

## Jamaikanische Gemüsesuppe

- \* 500 g Süßkartoffeln
- \* 500 g Butternut geschält
- \* 500 g Tomaten
- \* 200 g Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 TL fein gehackter Ingwer
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 500 ml Kokosmilch
- \* etwas gemahlener Safran
- \*  $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Paprika
- \* Muskatnuss, Meersalz, Pfeffer
- \* 1 Prise Chili

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden/hobeln und alles in Olivenöl 5 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Gewürze zufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe pürieren und - wer hat - mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

---

## Ungarischer Kartoffelauflauf

- \* 1 kg Kartoffeln
- \* 250 g Tomaten
- \* 2 Paprikaschoten
- \* 200 g Gouda
- \* 250 ml Sahne
- \* Pfeffer, Kräutersalz, Paprika
- \* 1 EL Gemüsebrühe

Kartoffeln schälen und mit den Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Paprika in dünne Streifen schneiden. Gouda grob raspeln.  
Eine Auflaufform einfetten, Kartoffelscheiben kräftig würzen, die Hälfte in die Form füllen, dann eine Schicht Tomaten, Paprika-Käse (etwas Käse zum Bestreuen zurückhalten), mit Kartoffeln abschließen. Gemüsebrühe mit einer Tasse warmen Wasser übergießen und mit Sahne, Salz, Pfeffer und Paprika verrühren, abschmecken und gleichmäßig über den Auflauf gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.  
Kleine Butterflöckchen obenauf setzen und bei 180-200°C ca. 40 Minuten backen.

---

## Bandnudeln mit Gemüsesoße

- \* 500 g Bandnudeln
- \* 1 Zwiebel
- \* wer hat, 1 Stange Lauch
- \* 2-3 Möhren
- \* 2 Paprika
- \*  $\frac{1}{2}$  Süßkartoffel
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 250 ml Wasser
- \* 200 ml Sahne
- \* Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Unter kaltem Wasser kurz abspülen.  
Das Gemüse waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Lauch in Olivenöl andünsten, Möhren, Paprika und Süßkartoffel dazu geben und kurz mitdünsten. Mit etwas Wasser aufgießen und würzig abschmecken. Einige Minuten dünsten, das Gemüse sollte noch bissfest sein. Zum Schluss Sahne zugeben und die fertigen Nudeln unterheben. Nach Belieben abschmecken.  
Wer Umami als Gewürz nutzt, kann das z.B. auch anstelle der Gemüsebrühe verwenden.

---

## Vanilledipp mit Pfirsichen

- \* 400 g Naturjoghurt 10% oder Schmand
- \* 120 g Nussmus
- \* 4 EL Honig
- \* 2 TL Zitronen- oder Limettensaft
- \* 1 TL Vanille
- \* 4 Pfirsiche

Die Pfirsiche halbieren und in Würfel schneiden.  
Alle restlichen Zutaten pürieren und kaltstellen. Dieser Dipp wird mit dem Kaltstellen noch fester.  
Dipp in Schälchen abfüllen und mit den Pfirsichwürfeln bestreut servieren.