

Bioladen Momo  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn  
0228 46 27 65



Momos Theke  
54 90 73  
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 21 • 21. - 25. Mai 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Batavia grün, Demeter, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Brokkoli, Bioland, Deutschland		400 g		400 g	450 g
Schlangengurke, Naturland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Mairübchen, Bioland, Deutschland	1 Bund		1 Bund	1 Bund	1 Bund
Radieschen, Demeter, Deutschland	1 Bund				1 Bund
Strauchtomaten, kbA, Spanien		500 g	380 g	880 g	1300 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	720 g	1000 g	1000 g
Apfel Jonagold, Bioland, Deutschland	380 g	500 g	500 g	1000 g
Nektarinen, kbA, Spanien	270 g	400 g	490 g	690 g
Pfirsiche, kbA, Spanien			490 g	690 g
Honigmelone Cantaloupe, 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**

### Auslieferungen Feiertage:

Es gibt nochmals Feiertage. Erstmal Pfingstmontag. Alle Radtouren kommen einen Tag später. Die Montagsabholer kommen bitte am Dienstag. Bei weiteren Fragen bitte nachschauen auf [momoshop.de](http://momoshop.de) 😊

In der Woche drauf ist es der Donnerstag (Fronleichnam), da wird's bunt durcheinander. Aber das war's dann mit Feiertagen bis Oktober...

### Gurkensalat mit Fetakäse

- \* 1 Schlangengurke
- \* einige Blätter Bataviasalat
- \* 4 EL Zitronensaft
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 1 EL Honig
- \* 1 TL Koriander gemahlen
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 100 g Fetakäse
- \* 3 EL Sesam

Gurke säubern, fein stifteln oder in feine Scheiben hobeln. Etwas salzen, durchmengen und 15 Minuten ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser gut ausdrücken (trinken, nicht weggießen 😊).

Honig mit Gewürzen, Zitronensaft und Öl in einem geschlossenen Gefäß gut schütteln. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Feta zerbröseln und mit Gurke und Dressing vermischen. Auf Bataviablättern anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

- bitte wenden -

## Radieschen-Kartoffel-Suppe

- \* 1 Bund Radieschen
  - \* 2 Schalotten
  - \* 400g Kartoffeln
  - \* 1 EL Butter
  - \* 350 ml Gemüsebrühe
  - \* 150 g Schmand
  - \* Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Radieschen gründlich putzen und waschen. Die Radieschenblätter grob hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und 2/3 des Radieschengrüns darin anschwitzen. Die Kartoffeln und die Brühe zugeben und alles 20 Minuten im geschlossenen Topf garen.
- Die Suppe mit dem Schneidstab pürieren. Die Radieschen in ganz feine Scheiben schneiden. Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Radieschenscheiben in die Suppe geben, kurz ziehen lassen. Mit dem restlichen Grün bestreuen und servieren.
- 

## Creemiges Mairübchengemüse mit Möhren

- \* 1 Mairübchen
  - \* 2 Möhren
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 300 g Kartoffeln
  - \* Olivenöl
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer und Muskat
  - \* 300 ml Gemüsebrühe
  - \* 1 Becher Schmand
- Zwiebel grob hacken. Möhren putzen und stifteln. Mairübe in kleine Würfel schneiden, grün an Seite legen. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse in Olivenöl andünsten, mit Pfeffer und frischem Muskat würzen und mit Gemüsebrühe angießen. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen. Die grünen Blätter von der Mairübe in feine Streifen schneiden, mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten garen lassen. Dann Schmand einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Dazu z.B. eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter und/oder, wer mag, noch ein Spiegelei.
- 

## Info Mairübe

Die Mairübe ist eine Gemüsepflanze mit essbarer Wurzel. Sie ist verwandt mit den Teltower Rübchen und der Herbstrübe. Diese Rübe ist eine alte Kulturpflanze, die schon in der Antike genutzt wurde und vor der Einführung der Kartoffel eine wichtige Rolle im europäischen Raum spielte. Sie ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß. Die Schale enthält einen relativ hohen Anteil an Senfölen. Sie können diese Rübchen fein geraspelt als Salat zubereiten (ungeschält verwenden, nur abwaschen bzw. bürsten) oder dünsten. So bleiben die meisten Vitalstoffe erhalten. 😊 Das Blattgrün können Sie als Salat essen oder wie Spinat zubereiten.

---

## Brokkoli-Tomaten-Gratin

- \* 1 großer Brokkoli
  - \* 500 g Tomaten
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 50 ml Gemüsebrühe
  - \* 250 g Mozzarella
  - \* 25 g geröstete Kürbiskerne
  - \* 2 EL Butter
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* halber Bund Petersilie
- Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Zwiebel fein würfeln und in Oliven andünsten. Brokkoliröschen dazu geben und einige Minuten mit etwas Gemüsebrühe garen. Tomaten vierteln, Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine Gratinform mit Butter fetten. Brokkoli, Tomaten und Mozzarella in die Form geben, salzen und pfeffern. Mit Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. 10-15 Minuten gratinieren. Die Petersilie waschen, fein hacken und das Gratin mit Petersilie bestreut servieren.
- Dazu schmecken z.B. Pellkartoffeln oder Butterspätzle.
- 

## Kokoskuchen vom Blech

- \* 2 Tassen Buttermilch
  - \* 2 EL Honig
  - \* 1 Msp Vanille
  - \* 4 Eier
  - \* 4 Tassen Weizenvollkornmehl
  - \* 1 ½ Päckchen Weinsteinbackpulver
  - \* Zutaten Belag: 2 Tassen Kokosflocken
  - \* ½ Tasse Rohrzucker
  - \* 200 ml Sahne
- Zutaten für den Teig miteinander vermengen und auf ein gefettetes, tiefes Blech gießen. Kokosflocken mit dem Zucker mischen und über den Teig streuen. (Momentan haben wir frische Kokosnüsse. Sie könnten somit auch frische Kokosflocken raspeln.)
- Im Backofen bei 175°C auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten backen. Nach dem Backen 200 ml flüssige Sahne gleichmäßig über den Kuchen gießen.
- 

