

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



Momos Theke
54 90 73
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 22 • 27.05. - 01.06.2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Zucchini, Bioland, Deutschland	440 g	200 g	360 g	450 g	440 g
Kopfsalat grün, Demeter, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Tomate Ochsenherz, Bioland, Deutschland	420 g	140 g	270 g		410 g
Spargel weiß, Bioland, Deutschland				450 g	450 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	540 g	720 g	1000 g	1000 g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	380 g	500 g	500 g	1000 g
Orangen Navel Late, kbA, Spanien	670 g	500 g	1220 g	1720 g
Pfirsiche, kbA, Spanien		200 g	490 g	550 g
Aprikosen, kbA, Spanien		460 g	460 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, Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe

500 g 4,49 € statt 4,99 €

Laib & Seele Bestellnummer 4609

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Auslieferungen kommende Woche: Es gibt wieder einen Feiertag, der alles neu ordnet. Bei Unklarheiten Deiner/Ihrer Lieferung bitte hier nachschauen: momo.abo-kiste.com

Hafersalat

- * 2 Kohlrabi
- * 2 kleine Äpfel
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 150 g Nackthafer
- * 400 ml Wasser
- * halber TL Curry
- * halber TL Senf
- * halbe Hand voll Rosinen
- * 30 g Butter
- * 200 g Schmand
- * 2 EL frischen Zitronensaft
- * 1 TL Honig
- * ein paar Walnüsse
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Hafer ca. 30 Minuten einweichen und in diesem Wasser ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Abgießen, die Butter zugeben und zugedeckt ausquellen lassen.

Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Die Zwiebel fein schneiden, Apfel und Kohlrabi fein stifteln. Die Nüsse grob hacken. Wenn der Hafer ausgekühlt ist, werden alle Zutaten miteinander vermischt. Den Salat ein bisschen durchziehen lassen.

- bitte wenden -

Überbackenes Zucchinisüppchen

- * 2 Zwiebeln
- * 600 g Zucchini
- * 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 4 EL Schmand
- * Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- * 1 Scheibe Vollkorntoast
- * 1 Scheibe Emmentaler

Kartoffeln 25 Minuten mit Dampfeinsatz kochen und etwas abkühlen lassen. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen. Zucchini längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe die Zwiebeln ablöschen und die Zucchini dazu geben. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind.

Nun die gepellten Kartoffeln zu der Suppe geben, ebenso die Gewürze und alles miteinander stampfen/pürieren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Nun in Suppenschalen abfüllen, mit einer Scheibe Toast bedecken, darauf eine Scheibe Käse legen und im vorgeheizten Backofen einige Minuten backen, bis der Käse verläuft und etwas gebräunt ist.

Kohlrabi-Risotto-Gratin

- * 300 g Zucchini
- * 1-2 Kohlrabi
- * 40 g Butter
- * 150 g Erbsen aus dem Glas
- * 1 Zwiebel
- * 150 g Vollkornreis
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * 2 TL getrockneten Basilikum
- * 20 g Semmelbrösel
- * 50 g Bergkäse
- * 1 EL Butter für Butterflöckchen

Zucchini und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter erhitzen, das Gemüse und etwas Gemüsebrühe dazu gießen und zugedeckt 5-8 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann die Erbsen unterheben und den Topf vom Herd ziehen.

Für das Risotto die Zwiebel fein würfeln. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Risottoreis darin glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und offen bei milder Hitze 25-30 Minuten garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Risotto und Gemüse mischen. In eine feuerfeste Auflaufform füllen. Semmelbrösel und Bergkäse mischen und auf das Risotto streuen. Zuletzt mit kleinen Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. 10-15 Minuten überbacken.

Kohlrabi in Sesampanade mit Quark

- * 2-3 Kohlrabi
- * 2 Paprikaschoten
- * 1 Ei
- * 375 g Speisequark 40 %
- * 50 ml Sahne
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1-2 EL frischer Zitronensaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 50 g Sesam

Kohlrabi in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser bissfest garen und abkühlen lassen. Paprikaschoten fein würfeln. Den Quark mit Sahne und Zitronensaft glatt rühren, die gepresste Knoblauchzehe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikawürfel unterheben. Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kohlrabischeiben erst im Ei, dann im Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben von beiden Seiten goldbraun braten. Kohlrabi mit dem Quark anrichten. Dazu passen gut Pellkartoffeln.

Apfel-Orangentarte

- * 2 Äpfel
- * 3 Orangen
- * 100 g Butter
- * 250 g ausgesiebttes Mehl
- * Prise Meersalz & Zucker
- * 1 Ei
- * 1 EL Gelierzucker

Mehl und je eine Prise Salz und Zucker mit zimmerwarmen Butterwürfeln von Hand verkneten, dann ein mit 2 EL Wasser verrührtes Eigelb einarbeiten. Teig in einer eingefetteten Springform auslegen, den Rand 2cm hochziehen und mit einer Gabel viele Löcher in den Boden stechen. Im auf 170° vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Äpfel klein schneiden. Mit zwei filetierten und einer gepressten Orange, sowie Gelierzucker kurz aufkochen. Abkühlen lassen, auf dem Tarteboden verteilen und lauwarm genießen.