

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](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 25 • 17. - 22. Juni 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	700 g	370 g	400 g	600 g	600 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Salat Romana, Demeter, regional	1 x		1 x	1 x	1 x
Spitzpaprika rot, kbA, Spanien			300 g	300 g	500 g
Champignons, Bioland, Deutschland				300 g	400 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		750 g	1000 g	1000 g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	400 g	500 g	500 g	1000 g
Trauben Black Magic, kbA, Italien			520 g	650 g
Aprikosen, kbA, Spanien	270 g	540 g	540 g	660 g
Pfirsiche weiß, kbA, Spanien	330 g	500 g	580 g	800 g

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

### Brote des Monats Juni:

#### Delikatessbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

**1000 g € 5,79 statt 6,29 €**

DLS - Bestellnummer 4146

#### Wurzel Tomate

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

**300 g 2,99 € statt 3,39 €**

Laib & Seele Bestellnummer 4607

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**



## Wie koche ich (Erdbeer)Marmelade ein?

Unbedingt zu **reifen Erdbeeren** greifen. Dann sind die Früchte von Natur aus richtig süß. Das reicht tatsächlich meistens schon für die Marmelade aus. Sind die Erdbeeren dann aber trotzdem noch etwas sauer, zum Süßen z.B. noch ein paar kleingeschnittene Medjool-Datteln zufügen.

Erdbeeren putzen und mit Datteln sowie Zitronensaft pürieren. Alternativ lässt sich das Mus auch mit 2 EL Honig oder Agavendicksaft süßen. Anschließend das Fruchtmus in einen Topf geben und 5-10 Minuten köcheln lassen.

Mit Apfelpektin: Unter Rühren Apfelpektin hinzugeben und weitere 3-5 Minuten köcheln lassen. Pektin ist ein pflanzliches Geliermittel. Der Gelatine-Ersatz wird vor allem aus Äpfeln und Zitronen gewonnen, ist aber auch u.a. in Zuckerrüben, Himbeeren, Johannisbeeren oder Quitten enthalten.

Mit Agar Agar: Das ist ein Bindemittel, das aus Algen hergestellt wird. Du verwendest es ähnlich wie Stärke. Für 500 g Erdbeeren ca. 1 TL Agar Agar in etwas Wasser/Erdbeersaft auflösen und in das köchelnde Fruchtmus einrühren, abkühlen lassen.

Mit Chia-Samen: Auch Chia-Samen eignen sich super als Geliermittel, weil sie mit Flüssigkeit aufquellen und ihr typisches Gel bilden. Dafür 500 g Erdbeeren pürieren und mit 2,5 EL Chia-Samen verrühren, fertig.

Mit Gelierzucker: 1 kg Erdbeeren, 500 g Gelierzucker, 1 Zitrone. Erdbeerpüree in einen hohen Topf geben und mit dem Gelierzucker und dem Saft einer ausgepressten Zitrone verrühren. Auf kleiner Flamme langsam aufkochen lassen und rund 10 Minuten unter oftmaligem Rühren leicht köcheln.

Bei allen Varianten: Sofort in saubere, sterilisierte Schraub-Gläser füllen, gut verschließen und die Gläser für eine halbe Stunde auf den Deckel stellen. Oder Sie verwenden unsere Weckgläser.

Anleitung unter: [www.weck.de/tipps-tricks/](http://www.weck.de/tipps-tricks/)

## Gefüllte Tomaten

- \* 6 Tomaten
- \* 300 g Frischkäse
- \* 100 g Möhren
- \* 100 g Apfel
- \* 30 g Sesam
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne lösen. Den Frischkäse mit der Gabel cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren gut bürsten, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Sehr fein würfeln (oder auch fein stifteln) und mit dem Sesam unter die Käsecreme mischen. Diese Creme in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Tomatendeckel wieder aufsetzen und auf einer Platte anrichten. Dazu z.B. ein Mühlen- oder Spitzbaguette.

---

## Sojabällchen mit Tomaten

- \* 300 g Tomaten
- \* 70 g Sojaschrot
- \* halbe Chilischote
- \* 1 Knoblauchzehe u. 1 Zwiebel
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 3 EL Semmelbrösel
- \* 1 Ei
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 TL Honig
- \*  $\frac{1}{2}$  TL Fenchelsaat
- \* 1 EL frisch gehackte Petersilie

Sojaschrot in kochendes Salzwasser geben. Vier Minuten köcheln lassen und abgießen. Abkühlen lassen und ein bisschen ausdrücken. Chilischote entkernen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel ebenfalls fein hacken. In Olivenöl anschwitzen und mit den Bröseln, Ei, Salz und Pfeffer unter die Sojamasse mischen. Daraus kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei relativ hoher Hitze rundherum goldbraun braten. Honig und Fenchelsaat in die Pfanne geben. Tomaten in Achtel schneiden und sofort dazu geben und kurz mit braten. Würzen und die gehackte Petersilie untermischen. Dazu ein frischer Blattsalat.

---

## Haselnuss-Chili-Trüffel

- \* 5 EL Kakaobutter
- \* 130 g Haselnusskerne
- \* 5 EL Kakaopulver
- \* 3 EL Agavendicksaft
- \* 4 EL Pflanzenmilch
- \* 1-2 Msp Cayennepfeffer
- \* 20 Pralinenförmchen
- \* Haselnusskerne zum Garnieren

### Buchtipp:

Vegan vom Feinsten, N. Just

Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und dann abkühlen lassen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und noch warm in einem Mixer oder Blitzhacker fein mahlen. 2 EL Kakao hinzugeben und 3-4 Minuten weitermixen, bis die Masse leicht ölig wird. Zwischendurch den Mixer vielleicht kurz ruhen lassen, damit er nicht zu heiß wird. Agavendicksaft und flüssige Kakaobutter hinzugeben und mixen, bis die Masse dickcremig geworden ist. Der Pflanzenmilch nur kurz untermischen. Die Masse ca. 3 cm dick in einer Form streichen und 30 Minuten kaltstellen. Das übrige Kakaopulver mit dem Cayennepfeffer mischen und in ein Schälchen füllen. Mit einem Teelöffel von der abgekühlten Masse Nocken abstechen, schnell zwischen den Handflächen zu Kugeln formen, in der Kakaomischung wälzen und in die Papierförmchen setzen. Je mit einer Haselnuss verzieren und kühl aufbewahren.

---