

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 26 • 24.-29. Juni 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Mangold grün/bunt, Demeter, regional	580 g	400 g	500 g	600 g	650 g
Tomate Ochsenherz, Bioland, Deutschland	340 g		300 g	300 g	510 g
Dicke Bohnen, Demeter, regional	400 g			400 g	650 g
Möhren, kbA, Italien			500 g	500 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien		300 g	330 g	480 g	600 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		750 g	1000 g	1250 g
Pflaumen rot, kbA, Spanien	300 g	360 g	430 g	700 g
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien			570 g	720 g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien	250 g	500 g	500 g	700 g
Pfirsiche flach, kbA, Spanien	360 g	550 g	550 g	640 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

Nächste Woche ist die Prognose für das Wetter sommerlich. Von daher werden nochmal köstliche Erdbeeren geerntet. Auch die Salate von Haus Bollheim sind frisch vom Feld bei MOMO erhältlich. 😊

Salat der Woche

- * Hand voll Mangold
- * 3 Tomaten
- * 1 Paprika
- * 1-2 Möhren
- * Hand voll Walnüsse
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Paprika süß
- * wer hat, frische Kräuter

Mangold mit Stängel in feine Streifen schneiden. Tomaten und Paprika würfeln. Möhren fein raspeln. Walnüsse grob hacken. Restliche Zutaten beifügen und gut vermischen. Etwas ziehen lassen und servieren.

Möhren-Oliven-Aufstrich

- * 500 g Möhren
- * 100 g schwarze entsteinte Oliven
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 150 g Schmand
- * halbe Zitrone
- * Meersalz, Pfeffer, Tabasco

Möhren bürsten und in schmale Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 min weich köcheln. Anschließend zusammen mit der Brühe fein pürieren. Das Ganze abkühlen lassen. Die Oliven abtropfen und auf einem Brett fein hacken. Von der Zitrone die Schale abreiben sowie den ausgepressten Saft einer Hälfte zum Möhrenpüree geben. Schmand und Oliven zugeben und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Mit Brot Deiner/Ihrer Wahl servieren.

Tomatensüppchen

- * 2 Knoblauchzehen
- * 4 EL Olivenöl
- * 6 mittelgroße Tomaten
- * 2 TL Gemüsebrühe
- * 300 ml heißes Wasser
- * 4 Oliven Arabiata (scharf) und/oder Tomatenpesto z.B. von BioVerde
- * etwas Schmand
- * Basilikumblätter zur Dekoration

Knoblauchzehen fein hacken und in Olivenöl andünsten. Wer möchte, kann auch noch eine Zwiebel zufügen. Die Tomaten achteln und mit in den Topf geben. Ungefähr 5 Minuten köcheln lassen. 2 TL Gemüsebrühe in dem Wasser auflösen und zu den Tomaten geben. Mit einem Zauberstab pürieren. Verfeinert werden kann die Suppe mit den Oliven oder einem Tomatenpesto (beides z.B. von BioVerde). Vor dem Servieren noch einen Klecks Schmand in die Suppe geben und mit einem Basilikumblättchen garnieren.

Pasta mit frischen Tomaten -einfach und lecker-

- * 500 g Tomaten
- * 1 rote Zwiebel
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 Päckchen Kresse zur Deko
- * 50 g geriebenen Parmesan
- * Vollkornnudeln nach Wahl
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Knoblauchzehen ebenfalls fein würfeln oder durch eine Presse drücken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und kurz dünsten. Die Tomaten dazu, etwas Salz und Pfeffer untermischen und das Ganze sanft köcheln lassen. Währenddessen die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Nudeln auf Tellern anrichten, mit Tomatensauce begießen und mit Parmesan bestreuen. Statt Parmesan passt auch gewürfelter Feta-Käse dazu. Alles mit geschnittener Kresse bestreuen.

Mangoldauflauf mit Tomatenhaube

- * mind. 6 Stängel Mangold
- * 1 Bund Petersilie
- * 100 ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * 600 g Tomaten
- * 3 Eigelbe / 3 Eiweiß
- * 100 g geriebener Käse
- * 80 g Vollkornbrösel
- * Schnittlauch zur Dekoration
- * 1 kg Pellkartoffeln

Mangold und Petersilie klein schneiden und in einer feuerfesten Form mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Tomaten mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf dem Mangold verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön braun ist. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu für jeden eine Portion Pellkartoffeln.

Früchte-Creme

- * 350 g Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen gemischt
- * 200 ml Sahne
- * 2 EL Schmand
- * 2 EL Honig (oder etwas mehr)
- * $\frac{1}{4}$ TL Vanille

Etwas Obst für die Dekoration zurückbehalten. Das restliche Obst mit dem Honig pürieren. Vanille zur Sahne geben und steif schlagen. Sahne und Schmand vorsichtig unter das pürierte Obst mischen und kaltstellen.

Natürlich kann auch nur eine Sorte Obst für die Früchte-Creme genommen werden. Ich persönlich finde diesen Nachtisch einfach und köstlich! 😊