

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 27 • 1.-6. Juli 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Tomate San Marzano, Bioland, Deutschland	650 g	230 g	350 g	500 g	650 g
Zucchini, Bioland, Deutschland	480 g	300 g	480 g	480 g	550 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland	400 g		400 g	550 g	750 g
Paprika gelb, kbA, Spanien			330 g	450 g	600 g
Aubergine, kbA, Spanien		400 g		400 g	600 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g		1000 g	1250 g
Wassermelone, kbA, Spanien		1 x	1000 g	1000 g
Trauben Black Magic, kbA, Italien		480 g	580 g	700 g
Nektarinen weiß, kbA, Spanien	340 g	400 g	500 g	700 g
Orangen Navel Late, kbA, Spanien	500 g	500 g	800 g	1500 g

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

### Brote des Monats Juli:

#### Doppelkorn

Zutaten: Wasser, Schilfrohen, Roggen, Hafer, Meersalz, Roggennatursauer

**1000 g € 5,79 statt 6,39 €**

DLS - Bestellnummer 4144

#### Wurzel Olive

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Hefe, Meersalz

**300 g 3,59 € statt 4,19 €**

Laib & Seele Bestellnummer 4608

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**

### Auberginen in Kapernmarinade mit Backofenkartoffeln (für 2 Personen)

- \* 1 Aubergine
- \* 1 kleines Glas Kapern
- \* Olivenöl
- \* 1 EL weißen Balsamicoessig
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 Chilischote
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 500 g Kartoffeln
- \* großzügig Olivenöl
- \* Meersalz, Thymian, Rosmarin

Aubergine in Olivenöl goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenrolle das Öl abtropfen lassen. Knoblauch und Chilischote hacken und in Olivenöl andünsten. Mit Balsamico ablöschen (Achtung, spritzt!!) und Kapern dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginenscheiben auf Tellern anrichten und mit der Marinade übergießen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Olivenöl bestrichene Auflaufform legen. Kartoffelscheiben auf der Oberseite mit Olivenöl begießen/einpinseln. Salz über die Kartoffeln streuen und anschließend mit den getrockneten Kräutern bestreuen. Wenn möglich, noch einmal vermischen. Je nach Dicke der Kartoffelscheiben etwas eine halbe Stunde bei 180°C im Backofen backen.

## Salat der Woche

- \* halber Brokkoli
  - \* 3 Tomaten
  - \* 1 Zucchini
  - \* Olivenöl, Kräuternessig
  - \* Meersalz, Umami
- Ungekochten Brokkoli am Strunk festhalten und mit einer Gemüsereibe fein reiben (den Strunk mitreiben). Tomaten in Scheiben schneiden. Zucchini grob stifteln. Mit den restlichen Zutaten vermischen.
- Dazu ein paar „Schiacciantine al rosmarino“ von LaSelva. Tipp von einer MOMO-Kundin. 😊
- 

## Brokkoli mit Sesamkartoffeln

- \* 10 mittelgroße Kartoffeln
  - \* Olivenöl
  - \* kleine Schale mit Sesam
  - \* 3 TL Kräutersalz
  - \* 1-2 Brokkoli
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* Olivenöl
  - \* etwas Gemüsebrühe
- Kartoffeln gut bürsten und in der Mitte durchschneiden. Mit Olivenöl großzügig begießen. Die Schnittfläche der Kartoffel in die Sesamschüssel tunken und mit der Schnittfläche aufs Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 190° 20-25 Minuten backen.
- Zwiebelringe in Olivenöl andünsten. Brokkoliröschen abtrennen und den Strunk fein raspeln. Alles zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und einige Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli bissfest gegart ist. Dazu ein grüner Salat mit Essig/Öl-Dressing.
- 

## Brokkoli-Gratin mit Brot-Nuss-Kruste

- \* 750 g Brokkoli
  - \* 2x 100 g Zwiebeln, fein gewürfelt
  - \* 1 TL Kümmel
  - \* 30 g Butter
  - \* 3 EL Weißwein
  - \* 250 g Roggenbrot
  - \* Butter, um dieses zu rösten
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* Paprikapulver süß
  - \* 50 g Walnusskerne, gehackt
  - \* 100 g kräftigen geriebenen Käse
  - \* 150 g Creme fraiche
- Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. In einem großen Topf 30 g Butter erhitzen und 100 g Zwiebeln mit dem Kümmel darin glasig dünsten. Brokkoli dazugeben und so lange mitdünsten, bis er noch bissfest ist. Weißwein dazu geben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200°C vorheizen. Das Brot in winzige Würfelchen schneiden und zusammen mit nochmals 100 g Zwiebeln und den gehackten Walnüssen in Butter anrösten, etwas abkühlen lassen und den geriebenen Käse und Creme fraiche untermischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben, anschließend die Brotmasse gleichmäßig darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten knusprig überbacken bei 180°.
- 

## Windbeutel mit Nektarinenpüree

- \* 250 g Nektarinen (oder anderes Obst)
  - \* 125 g Sahne
  - \* 1 TL Honig
  - \* 250 ml Wasser
  - \* 60 g Butter
  - \* 1 Prise Salz
  - \* 150 g fein gemahlenes Dinkelmehl
  - \* 3 S-Eier
  - \* 1 TL Weinsteinbackpulver
- Wasser, Butter und Salz zum Kochen bringen, vom Herd nehmen. Das Mehl auf einmal in die Flüssigkeit schütten und wieder erhitzen, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Ständig rühren! Die heiße Masse in eine Rührschüssel geben und sofort ein Ei unterrühren. Die restlichen 2 Eier verquirlen und nach und nach unter den fast ausgekühlten Teig mengen. Zum Schluss das Backpulver einarbeiten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech mit Hilfe von 2 Teelöffeln oder einem Spritzbeutel kleine Bällchen setzen. In den kalten Backofen schieben und bei 180° ca. 30 Minuten backen. Während des Backens nicht öffnen, danach bei halb geöffnetem Ofen 5-10 Minuten stehen lassen. Sahne steif schlagen und mit Honig würzen. Die Nektarinen pürieren. Abgekühlte Windbeutel halbieren und mit Honigschlagsahne füllen. Mit einem Löffel Nektarinenpüree anrichten.
- 

