

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Lieferdienst** 0228 54 90 70  
mo 9-12h di+do 19-21h  
sa 10-13h  
**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73  
  
**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

### KW 26 - 22.-27. Juni 2020

| Gemüse:                              | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Brokkoli, Bioland, Deutschland       |               |             | 500g        | 700g      | 700g       |
| Strauchtomaten, Bioland, Deutschland | 220g          | 300g        | 300g        | 500g      | 1000g      |
| Aubergine, kbA, Spanien              | 320g          | 320g        |             | 370g      | 650g       |
| Mangold bunt/grün, Demeter, regional |               |             | 500g        | 700g      | 880g       |
| Salat Romana, Demeter, regional      |               | 1x          | 1x          | 1x        | 1x         |

**Regionale Kiste:** 600g Brokkoli, 650g Strauchtomaten, 1x Salat Romana

| Obst:                                     | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik      |               | 500g        | 500g        | 1000g     | 1000g      |
| Pflaumen, Black Spendor, Demeter, Spanien | 200g          | 300g        | 450g        | 600g      | 750g       |
| Aprikosen Big Red, kbA, Spanien           | 200g          | 330g        | 500g        | 500g      | 800g       |
| Pfirsiche flach, Demeter, Italien         |               |             |             | 420g      | 750g       |
| Honigmelone Canari Amarillo, kbA, Spanien |               |             |             | 1x        | 1x         |

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

#### Brote der Woche:



#### Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer

1000g  
anstatt 5,19 €  
**4,19 €**



#### Wurzel Tomate

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Hefe, Meersalz

300g  
anstatt 2,89 €  
**2,49 €**



Jahrgedächtnis von Bernhard,  
unser ehemaliger MOMO-Lastradfahrer.  
Er verstarb am 24. Juni 2019.

Wir machen diese Woche ein Kerzchen für ihn an.

## Die Rezepte der Woche:

### Kaltes Auberginenpüree

- \* 2 mittelgroße Auberginen
- \* 2 Tomaten
- \* 1 grüne Paprikaschote
- \* 2 grüne Peperoni
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* Meersalz, 1 TL Paprikapulver
- \* 2-3 EL Zitronensaft

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen, Tomaten, Paprika und die Peperoni waschen, abtrocknen und 15 Minuten in den Backofen legen. Anschließend von allem die Haut abziehen. Alles so klein wie möglich hacken und mit dem Öl vermischen (oder Zauberstab). Die Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden und zum Auberginenpüree geben. Mit Salz, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

---

### Auberginen mit Chilijoghurt und Sesam

- \* 350g Auberginen
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 400g Joghurt
- \* 2 EL Sesamkörner
- \* Kräutersalz
- \* 4-6 EL Olivenöl
- \* je ein halber TL Meersalz, Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver

Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Salz, 2 TL Olivenöl und gepresste Knoblauchzehen mit Joghurt verrühren und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Auberginen entstielen, in dünne Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln, mit Kräutersalz würzen und im auf 180° vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, Joghurt auf Auberginen verteilen, mit in der Pfanne ohne Fett gerösteten Sesamkörnern bestreuen und z.B. mit Kartoffeln servieren.

---

### Buntes Backofengemüse mit Naturreis

- \* 400g Auberginen
- \* 400g Zucchini, wer hat
- \* 400g Kartoffeln oder Batate
- \* 200g Paprika, wer hat
- \* 200g Brokkoli
- \* 3 Zwiebeln
- \* 5 Knoblauchzehen
- \* 200g Naturreis
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Paprika, Kräuter der Provence

Naturreis aufsetzen. Auberginen und Zucchini in halbe Zentimeter Streifen schneiden. Paprika auch in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Brokkoliröschen vom Strunk trennen. Zwiebeln vierteln, Knoblauch halbieren. Alle Zutaten in eine große Schüssel füllen. Mit den Kräutern und Salz würzen. Großzügig mit Olivenöl begießen. Darauf achten, dass vor allem die Auberginen beidseitig mit Olivenöl bedeckt sind. Gut durchmengen (mit der Hand oder großem Löffel). Ein bisschen ziehen lassen und dann bunt gemischt auf das Backblech geben (besser zwei Backbleche benutzen). Muss nicht geschichtet werden, kann ruhig kreuz und quer liegen. Bei 200° ca. 30 Minuten backen. Mit der Gabel eine Stichprobe machen, ob es schon gar ist. Mit Reis und z.B. grünem Salat servieren.

---

### Brokkoli mit süßer Curry-Soße

- \* 600g Brokkoli
- \* 1 Zwiebel
- \* 400g Vollkorn-Penne
- \* 250ml Gemüsebrühe
- \* 200ml Sahne
- \* 40g Rosinen
- \* 2 TL Curry
- \* Meersalz, Cayennepfeffer
- \* 1 EL Butter
- \* 100ml Weißwein

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Den Strunk grob raffeln. Zwiebeln fein hacken. Rosinen im Weißwein kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Penne in Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Brokkoli mitgaren. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Butter glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Soße ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen zugeben und die Soße mit den Penne-Nudeln und dem Brokkoli mischen.

---

### Grießbrei mit Pfirsichsoße

- \* 500ml Wasser
- \* 1 Msp Meersalz
- \* 125g Vollkorn Grieß
- \* 100ml Sahne
- \* 1 EL Honig
- \* Zimt
  
- \* 300g Pfirsiche
- \* 1 EL Honig
- \* 1 EL Zitronensaft
- \* etwas Zitronenmelisse

Wasser erhitzen. Wenn es kocht vom Herd nehmen und salzen. Ganz langsam den Grieß reinrieseln lassen unter ständigem Umrühren mit einem Schneebesen. Bei kleiner Hitze nochmals 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und langsam die Sahne einrühren und am Schluss den Honig. Vor dem Servieren ganz fein mit Zimt bestreuen.

Pfirsiche vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Das Obst mit Honig und Zitronensaft pürieren und auf dem Grießbrei verteilen. Mit Zitronenmelisse dekorieren.