

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



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Metzger  
47 83 39  
Momos Bistro  
97 37 95 03



zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

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

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 23 - 07.-12. Juni 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Brokkoli, Bioland, Deutschland		250 g		340 g	800 g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	130 g	200 g	300 g	600 g	700 g
Lauchzwiebeln, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Paprika gelb, Naturland, Spanien	250 g	270 g	380 g	380 g	530 g

**Regionale Kiste:** 1 Kopfsalat rot, 300 g Brokkoli, 300 g Strauchtomaten, 1 Bund Lauchzwiebeln,

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			670 g	1000 g	1500 g
Apfel Rubinstar, Demeter, Deutschland	260 g	500 g	700 g	1000 g	1000 g
Orangen, kbA, Italien	450 g	450 g	1000 g	1000 g	1400 g
Nektarinen, Demeter, Italien		300 g	500 g	500 g	1000 g
Wassermelone, kbA, Spanien				1 x	1 x

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

**Allgemeine Info: Das regionale Obst und Gemüse lässt noch etwas auf sich warten.  
Es war/ist noch nicht so warm - wir brauchen mehr Sonne!**

#### Brote der Woche:



#### Dinkel Urkorn

Zutaten: belebtes Wasser, Schilffroggen, Roggen, Dinkel, Meersalz, Backferment

1000 g  
5,19 €  
**4,40 €**



#### Wurzel Tomate Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

300 g  
2,99 €  
**2,59 €**

#### Salat der Woche

- \* 1 Salat
- \* 1 gelbe Paprika
- \* 1 Stängel Lauchzwiebel
- \* 1 kleinen Strunk Brokkoli
- \* 2 Tomaten
- \* Pinienkerne
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl, Aceto Balsamico

Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Paprika aushöhlen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Brokkoli abwaschen, am Strunk festhalten und über einen Gemüsehobel ziehen. Strunk mitraspeln, solange Sie ihn festhalten können. Den Rest in kleine Stücke schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Wer hat, fügt Pinienkerne hinzu. Sbkkerne, Kürbiskerne oder Nüsse sind auch geeignet. Verfeinern mit Fetakäse oder Oliven auch möglich. Frische Kräuter ebenso. Mit Öl und Balsamico abschmecken. Einige Spritzer Zitrone geben auch noch eine besondere Note.

- bitte wenden -

## Paprikaschoten gefüllt

- \* 4 große Paprikaschoten
- \* 200 g Fetakäse
- \* 1 EL Pinienkerne
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 1 TL Oregano
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 150 g Schmand
- \* frischer Pfeffer
- \* 4 TL Parmesankäse
- \* Reis (pro Person ca 50 g)

Paprikaschoten halbieren und in eine leicht geölte Gratinform setzen und im Ofen bei mittlerer Hitze vorbacken. Weiche Paprika brauchen ca. 10 Minuten bei starker Hitze. Die Zutaten für die Füllung vermengen: Feta, Petersilie, Oregano, Knoblauch, Schmand und frisch gemahlener Pfeffer gut verrühren und kräftig abschmecken, angeröstete Pinienkerne unterheben. Die heißen Paprikaschoten gleichmäßig füllen, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und ca. 15 Minuten backen. Die Füllung muss nur heiß werden, nicht garen.

Dazu gibt es sehr feuchten Tomatenreis (z.B. Vollkornreis mit Tomatensaft statt Wasser kochen, wenn er weich ist z.B. noch fein gewürfelte Tomate und frische Kräuter unterheben, salzen).

---

## Brokkoli in Erdnusssoße

- \* 300 g Brokkoli
- \* 2 Möhren
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz Mühlenpfeffer
- \* 3 gehäufte EL Erdnussmus
- \* 100 ml Sahne
- \* 150 g Naturreis

Reis wie auf der Packung angegeben, zubereiten. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk in Würfel schneiden. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in der Brühe gar köcheln. Das Erdnussmus mit etwas Gemüsebrühe in einem Topf verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis auf einem Teller anrichten und das Gemüse mit der Soße in der Mitte vom Reis platzieren.

---

## Pasta mit Tomaten-Paprika-Gemüse

- \* 500 g Tomaten
- \* 1 Zwiebel
- \* 3 Paprika
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 1-2 EL Vollkornmehl
- \* ca. 50 ml Gemüsebrühe
- \* 1 Glas Tomatensoße Basilikum
- \* 50 g geriebener Parmesan
- \* 400 g Vollkornnudeln
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* etwas Petersilie

Nudeln wie auf der Packung beschrieben zubereiten.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika in Würfel. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten und dann Tomaten und Paprika dazu geben. Mit Salz und Pfeffer etwas würzen und leicht köcheln lassen. Mit 1-2 EL Vollkornmehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Leicht umrühren, bis die Soße andickt. Dann die Tomatensoße Basilikum dazu geben und warm halten, bis die Nudeln fertig sind.

Petersilie fein hacken. Nudeln auf Tellern anrichten, etwas Gemüse darauf verteilen und mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

---

## Kinder in die Küche

- \* 500 g Äpfel
- \* 200 g Speisequark
- \* 200 g Frischkäse
- \* 80 ml Sahne
- \* 60 g Grieß
- \* 3 Eier
- \* 50 g Honig
- \* 50 g Butter
- \* 2 EL Mandelblättchen

### Apfelauflauf

Die Eier vorsichtig aufschlagen und das Eigelb in eine Schüssel und das Eiweiß in eine andere Schüssel füllen. Quark, Frischkäse, Sahne, Grieß, Eigelb und Honig mit dem Mixer gut verrühren. Eiweiß mit den gesäuberten Mixstäben steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Die Äpfel vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Eine ofenfeste Form ausbuttern und die Apfelspalten dachziegelartig einschichten. Die Quarkmasse darauf verteilen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Den Backofen auf 180° vorheizen und ca. 35 Minuten backen. Schmeckt heiß und auch lauwarm. 😊