

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

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 19 - 08.-14.Mai 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	440 g	370 g	480 g	630 g	630 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland (Die ersten Kohlrabis aus Deutschland! 😊)				1 x	1 x
Paprika gelb, kbA, Spanien		350 g	350 g	600 g	
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	
Avokado, kbA, Spanien	200 g	200 g	460 g	460 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	550 g	500 g	500 g	1000 g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland		460 g	460 g	1000 g
Nektarinen, kbA, Spanien		400 g	550 g	720 g
Kiwi Hayward, kbA, Italien	300 g	400 g	400 g	500 g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	660 g	700 g	1000 g	1000 g
Heidelbeeren, Naturland, Spanien			125 g	125 g

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Meersalz, Kümmel, Roggen-natursauer, Sesam

1000 g
5,49 €
4,69 €



Dinkel-Muschel Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Meersalz, Hefe und Sauerteig

500 g
4,99 €
4,49 €

Achtung Feiertag am 26.Mai, siehe dazu auf momoshop.de die Hinweise, danke.

Die Rezepte der Woche:

Salat mit Tomaten und Roquefortdressing

- * 1 Eichblattsalat
- * 200 g Tomaten
- * 50 g Roquefortkäse
- * 150 g Joghurt
- * 2 EL Kräuternessig
- * 6 EL Olivenöl
- * Kräutersalz

Salat putzen und klein zupfen und auf Tellern verteilen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Käse zerbröseln und im Mixer mit Joghurt, Kräuternessig und Olivenöl pürieren. Anschließend mit Kräutersalz fein abschmecken. Dressing über die Salatportionen gießen.
Dazu Vollkornbrot mit Butter.

Einfaches Avocadocremesüppchen

- * 1 reife (!) Avocado
- * 150 ml Gemüsebrühe

Avocado aushöhlen und in einen Sahneschlagbehälter geben. Heiße, nicht mehr kochende, Gemüsebrühe dazu gießen und mit dem Zauberstab pürieren.

Tomaten-Bruschetta

- * 4 Tomaten
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 rote Zwiebel
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl
- * 6 Scheiben Vollkornbrot oder z.B. Französisches Landbrot
- * wer hat, frische Petersilie

Tomaten fein würfeln, salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Zwiebel fein hacken und unterheben. Das Brot toasten und mit dem frischen Knoblauch einreiben. Das Gemüse auf den Knoblauchscheiben verteilen und mit frischer Petersilie bestreuen.

Blumenkohlsuppe mit Blauschimmelcroutons

- * 1 Blumenkohl
- * 1 EL Butter
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 2 M-Eier
- * 2 Scheiben Brot
- * 100 g Blauschimmelkäse

Blumenkohl säubern und in kleine Röschen teilen. Den Strunk in kleine Würfel schneiden. Butter und Olivenöl erhitzen und den Blumenkohl darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, bis der Kohl weich ist. Brotscheiben mit dem zerbröseltem Blauschimmelkäse belegen, im Backofen gratinieren. Nun die Suppe mit dem Zauberstab pürieren. Zwei Eigelb mit zwei EL Wasser verquirlen und langsam in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun die fertigen Brote in Würfel schneiden und über der portionierten Suppe verteilen.

Blumenkohl-Reis-Pfanne

- * 500 g Blumenkohl
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Paprika
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 TL Koriandersamen
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 EL Sojasoße
- * 50 ml Apfelsaft
- * je 100 ml Gemüsebrühe & Sahne
- * Meersalz
- * 150-200 g Naturreis

Den Reis in entsprechend Flüssigkeit ca. 40 Minuten garen. In der Zeit Zwiebeln, Blumenkohl und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und mit zerdrücktem Koriandersamen in heißem Olivenöl andünsten. Eine grob gehackte Knoblauchzehe untermischen und mit Sojasoße ablöschen. Apfelsaft und Gemüsebrühe dazu gießen, mit einem Deckel abdecken und das Gemüse etwa 10 Minuten bissfest garen. Mit ein bisschen Salz abschmecken und der Sahne verfeinern. Gemüse auf dem Reis anrichten und sogleich servieren.

Blumenkohl-Tomaten-Gratin

- * 1 Blumenkohl
- * 500 g Tomaten
- * 250 g Mozzarella
- * 25 g Kürbiskerne
- * 2 EL Butter
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * halber Bund Petersilie

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Acht Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann abtropfen lassen. Tomaten vierteln, Mozzarella in Scheiben schneiden. Kürbiskerne ohne Fee in einer Pfanne rösten, bis sie leicht duften. Eine Gratinform mit Butter fetten. Blumenkohl, Tomaten und Mozzarella in die Form geben, salzen und pfeffern. Mit Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250° ca. 10-15 Minuten gratinieren. Die Petersilie waschen, fein hacken und das Gratin mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmecken z.B. Pellkartoffeln oder Butterspätzle.

Apfel-Bananenauflauf mit Mandeln

- * 4 kleine Äpfel
- * 100 g Mandelblättchen
- * 2 große reife Bananen
- * 2 L-Eier
- * 1 Msp gemahlene Vanille u. 1 Msp Zimt
- * 250 ml Sahne
- * eventuell etwas Honig
- * etwas Butter
- * Vanilleeis, Schmand oder Mascarpone

Äpfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bananen schälen, in Stücke brechen und zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne und bei Bedarf mit dem Honig verquirlen. Masse über die Apfelscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 Minuten backen und mit Vanilleeis oder einer angegebenen Alternative noch warm servieren.

