

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 24 - 12.-18.Juni 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Batavia rot, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Brokkoli, Bioland, Deutschland	250 g	300 g	500 g	800 g	300 g
Dicke Bohnen, Bioland, Deutschland	250 g		500 g	600 g	400 g
Bundzwiebel, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien	210 g	510 g	470 g	820 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500 g	1000 g	1000 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien	360 g	360 g	540 g	720 g
Pflaume rot, Demeter, Spanien	200 g	350 g	500 g	750 g
Apfel Idared, Bioland, Deutschland		540 g	750 g	1000 g
Pfirsich gelb, Demeter, Spanien	280 g	360 g	500 g	720 g

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

Brote der Woche:



Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment

1000 g
5,79 €
4,79 €



Wurzel Tomate Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

300 g
3,19 €
2,89 €

Salat der Woche

- * 1 kleinen Strunk Brokkoli
- * 2 Hand voll Tomaten
- * 2-3 Stängel Bundzwiebel
- * $\frac{1}{2}$ Salatkopf
- * wer hat, frische Kräuter
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * z.B. verschiedene Saaten
- * wer es auch süß mag, 1 Apfel

Brokkoli mit einer Handreibe fein reiben (auch den Strunk). Die Tomaten vierteln. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden. Salatkopf klein zupfen.

FrISCHE Kräuter klein schneiden und ebenfalls zufügen. Würzen und mit Saaten (Leinsaat, Sesam, Goldsaat, ...) ergänzen.

Wer Obst im Salat mag, kann noch einen Apfel mit hinein reiben.

Brokkoli mit Sesamkartoffeln

- * 10 mittelgroße Kartoffeln
- * Olivenöl
- * kleine Schale mit Sesam
- * 3 TL Kräutersalz

Kartoffeln gut bürsten und in der Mitte durch schneiden. 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.

- * 1-2 Brokkoli
- * 2 Zwiebeln
- * Olivenöl
- * etwas Gemüsebrühe

Zwiebelringe in Olivenöl andünsten. Brokkoli-Röschen 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 gerieb. Käse
- * 150 g Creme fraiche

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. In einem großen Topf 30g Butter erhitzen und 100g 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 100g 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°.

Dicke Bohnen mit Tomaten und Naturreis

- * 700 g Dicke Bohnen
- * 1 Zwiebel
- * 5 Tomaten
- * Olivenöl
- * ein halbes Glas Weißwein
- * ein halbes Glas Wasser
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 150 g Naturreis

Die Bohnen aus den Hülsen herauspulen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Die Bohnen, Wasser und Weißwein hinzufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit etwas verdampft ist. Inzwischen die Tomaten in Stücke schneiden und zu den Bohnen geben. Das Ganze so lange kochen, bis die Bohnen gar sind. Falls die Soße nicht flüssig genug bleibt, noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Bohnen garen, den Reis kochen und zum Schluss unter die fertigen Bohnen mischen.

Schmand-Früchtekuchen

Mürbeteig:

- * 125g Butter
- * 125g Honig
- * 200g Weizenvollkornmehl
- * 100g abgezogene Mandeln
- * 2 Msp Vanille
- * 1 TL Weinsteinbackpulver

Butter und Honig schaumig schlagen, restliche Zutaten unterkneten und in eine Obstkuchenform geben und ca. 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Belag:

- * 2 Becher Schmand z.B. von Upländer
- * 1 EL Honig
- * 500 g Obst (Pflirsiche, Erdbeeren...)

Alternative: Den sehr leckeren fertigen Mürbeteigboden von DLS aus der Brottheke kaufen.

Schmand mit Honig verrühren (nicht mit dem Mixer, Schmand wird sonst zu flüssig) und auf dem Boden verteilen. Obst klein schneiden und vorsichtig in die Schmandmasse drücken. Im Kühlschrank kaltstellen bis er zum Verzehr auf den Tisch kommt.

