

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 25 - 19.-25.Juni 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	
Tomaten Ochsenherz, Bioland, Deutschland		400 g	400 g	700 g	550 g
Spitzpaprika rot, kbA, Spanien	300 g	300 g	300 g	500 g	
Möhren, kbA, Italien	440 g	330 g	470 g	700 g	
Zucchini, Bioland, regional	300 g	250 g	400 g	500 g	400 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	500 g	1000 g
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien			500 g	650 g
Pflaumen rot, Demeter, Spanien	300 g	460 g	500 g	660 g
Nektarinen, Demeter, Spanien		400 g	450 g	550 g
Aprikosen, Demeter, Italien	240 g	400 g	450 g	550 g

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

#### Brote der Woche:

#### Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblume,  
Meersalz, Roggennatursauer



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

1000 g  
5,79 €  
**4,79 €**

#### Wurzel Tomate

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

Info: Mittwochs nicht lieferbar



300 g  
3,19 €  
**2,89 €**

#### Kleine Rohkost

- \* 1 Ochsenherztomate
- \* 200 g Möhren
- \* 1/2 Blumenkohl
- \* 1 Zucchini
- \* ½ Gurke
- \* halber Kräuterbund
- \* 500 g Naturjoghurt
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 50 g Blauschimmelkäse
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Erster Dipp: Kräuter fein hacken und mit der Hälfte des Joghurts,  
Meersalz, Mühlenpfeffer und drei EL Olivenöl verrühren.

Zweiter Dipp: Käse mit einer Gabel klein zerdrücken und mit dem  
verbleibenden Joghurt, sowie drei EL Olivenöl verrühren und mit  
Pfeffer abschmecken.

Möhren bürsten und längs in Stifte schneiden. Blumenkohl in kleine  
Röschen aufteilen. Gurke und Zucchini in Scheiben schneiden. Tomate  
achteln.

Gemüse mit den Dippis servieren.

- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \*  $\frac{1}{2}$  Blumenkohl
- \* 3 Tomaten
- \* 1 Bund Kräuter nach Wahl
- \* 2 Hand voll Walnüsse
- \* Olivenöl oder Sahne
- \* Kräuternessig oder frische Zitrone
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Schabzigerklee

Blumenkohl mit der Gemüsereibe fein reiben (einfach am Strunk festhalten). Tomaten würfeln. Kräuter z.B. mit einer Schere klein schneiden. Walnüsse knacken und hacken. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Kann ergänzt werden mit halbierten schwarzen Oliven und/oder Fetakäse. Auch Rosinen passen in diesen Salat gut.

---

## Erfrischende Gurkenmilch

- \* 1 Gurke
- \* 1 kleine rote Zwiebel
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* je 2 Stiele Dill und Petersilie
- \* 500 ml Buttermilch
- \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- \* Hand voll Eiswürfel
- \* etwas gehackte Petersilie

Gurke fein raspeln. Zwiebel fein hacken. Kräuter ganz fein hacken. Zitronensaft und Gewürze zugeben und alles mit dem Zauberstab pürieren. Buttermilch zugeben und nochmals kurz auf kleiner Stufe vermischen und kaltstellen.

Mit gehackter Petersilie dekorieren und mit 1-2 Eiswürfel pro Glas servieren.

---

## Blumenkohl mit Currydipp

- \* 1 Blumenkohl
- \* 150 ml Sahne
- \* 250 g Naturjoghurt
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 2 TL Curry
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Blumenkohl aufrecht in leicht gesalzenem Wasser stehend sieben Minuten garen. Die Röschen abschneiden und auf einer Platte anrichten. Sahne mit Currypulver und etwas Salz steif schlagen, dann Olivenöl und Joghurt vorsichtig einarbeiten und abschmecken. In eine kleine Schüssel geben und mit dem Blumenkohl servieren.

Dazu passen Pellkartoffeln mit etwas Butter.

---

## Blumenkohlaufguss mit herzhafter Kruste

- \* 750 g Blumenkohl
- \* 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

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. In einem großen Topf 30g Butter erhitzen und 100g Zwiebeln mit dem Kümmel darin glasig dünsten. Blumenkohl 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.

Blumenkohl in eine gefettete Auflaufform geben, anschließend die Brotmasse gleichmäßig darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten knusprig überbacken bei 180°.

---

## Knabberschnecken -herzhaftes Gebäck z.B. für das nächste Picknick-

- \* 150 g Dinkelvollkornmehl
- \* 150 g frisch geriebener Emmentaler
- \* 1 TL Weinsteinbackpulver
- \* 50 g Butter
- \* 100 ml Sahne
- \* 1 EL Paprikapulver
- \* 2 EL Sesam und/oder Schwarzkümmel

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Diesen dünn ausrollen und die Sesamkörner darauf verstreuen (oder den Teig halbieren. Die eine Hälfte mit Sesam bestreuen und die andere Hälfte mit Schwarzkümmel). Nun nochmals mit der Holzrolle drüber rollen, damit der Sesam (Schwarzkümmel) haften bleibt. Den Teig von einem Ende zum anderen Ende aufrollen. Diese Rolle im Kühlschrank 1-2 Stunden kaltstellen (Sie können den Teig auch abends vorbereiten und morgens abbacken). Von dieser Rolle ca. 2mm schmale Scheiben abschneiden und diese auf ein gefettetes Backblech legen. Genügend Abstand lassen, da die Schnecken noch aufgehen. Im vorgeheizten Backofen bei 225° ca. 10 Minuten backen.

---

