

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



**Büro** o228 46 27 65  
o800-bioladen  
**Thekenfon** 54 90 73  
**Abo-Notfon** 54 90 70  
**Abo-SMS** 0151-201 53229  
**Biometzger** 47 83 39  
**Bistro** 9737 9503

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) · [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) · [momoshop.de](http://momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

### 31. Kalenderwoche 2017 / 30. Juli - 05. August

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional				1x	1x
Möhren, Demeter, Deutschland	200g	320g	400g	600g	600g
CocktailStrauchTomaten, Bioland, Deutschland		400g	550g	720g	1000g
Aubergine, Bioland, Deutschland	400g	400g	400g	400g	700g
Zuckermais, Bioland, Deutschland			2 Kolben	3 Kolben	4 Kolben

**Regionale Kiste: = Groß (10 €)**

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500g			1000g	1000g
Trauben Black Magic, kbA, Italien		600g	600g	750g	1000g
Aprikosen Sekerpare, kbA, Türkei			550g	550g	1000g
Birne Guyot, kbA, Frankreich	600g		600g	1000g	1000g
Zwetschgen, Bioland, Deutschland		420g	500g	750g	1000g

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

#### Brote der Woche:



#### Roggengrob Gewürz

Zutaten: belebtes Wasser,  
100% ROGGENschrot grob,  
Meersalz, Brotgewürz (Anis,  
Fenchel, Koriander, Kümmel),  
ROGGEN natursauer

1000g  
4,69 €  
**3,99 €**



#### Wurzelbrot Natur + Zwiebel

Zutaten WEIZEN 1050, Wasser,  
Meersalz ,Hefe

3,19 €  
**2,89 €**

Zutaten WEIZEN 1050, Wasser,  
Röstzwiebeln, Meersalz  
Hefe

2,99 €  
**2,69 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Schweizer Krustenbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser,  
Buttermilch, Roggen, Meersalz,  
Sauerteig, Hefe

750g  
4,39 €  
**3,99 €**

#### für usszeschnigge:

- 10% Rabatt am 10.08.2017: 12 Jahre Bioladen Momo "ungezogen", siehe [bioladen.com](http://bioladen.com)
- Klimacamp in Bonn im August: [klimacampbonn.wordpress.com](http://klimacampbonn.wordpress.com)
- Eugen De Ryck Trio feat. M.T.Wizzard- 3.9. bei Momo, siehe [bioladen.com](http://bioladen.com)
- One World Festival, auch in Beuel, auch am 3.9., siehe [bioladen.com](http://bioladen.com)

-> bitte wenden-

## Salat der Woche

- \* ca. 750 g Tomaten
- \* 5 Möhren
- \* 2-3 EL Balsamico
- \* Kräutersalz
- \* Pfeffer
- \* 5 EL Olivenöl
- \* 1 EL Süßer Senf

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen & in Scheiben schneiden. Dann auf einer Platte anrichten. Die Möhren schälen & fein raspeln & auf die Tomaten verteilen. Aus Essig, den Gewürzen & Öl ein Dressing anrühren & über den Salat geben.

---

## Auberginen a la Liguria

- \* 4 Auberginen
- \* 1000 g Tomaten
- \* 1/4 l Olivenöl
- \* 8 EL Rotwein oder Gemüsebrühe
- \* 80 g Parmesankäse im Stück
- \* Meersalz
- \* Cayennepfeffer

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden & nebeneinander legen. Die pürierten Tomaten mit 4 EL Öl & Rotwein oder Gemüsebrühe auf mittlerer Hitze 15 Minuten einkochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen von beiden Seiten bei starker Hitze goldbraun braten, abgetropft anrichten und mit Tomatensauce begießen. Zum Schluss den Käse darüber hobeln.

---

## Auberginen-Tomaten-Gratin

- \* 4 Auberginen
- \* 8 EL Olivenöl
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 Zwiebel
- \* 800 g Tomaten
- \* 2 TL Thymian
- \* ca. 10 schwarze Oliven (nach Bedarf)
- \* 1 Bund Basilikum (gehackt)
- \* Kräutersalz
- \* Pfeffer
- \* 500 g Mozzarella
- \* 200 g Pecorino, gerieben
- \* Öl für die Form

Auberginen waschen, abtupfen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen, die Auberginenscheiben darauf legen, mit 4 EL Olivenöl beträufeln, im Backofen bei 160° etwa 20 Min. backen. Die Auberginenscheiben herausnehmen.  
Inzwischen den Knoblauch und die Zwiebel fein würfeln. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten überbrühen und häuten. Tomaten in kleine Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Thymian würzen und alles etwa 5 Min. köcheln lassen. Die Oliven entsteinen, grob hacken und mit Basilikum in die Sauce geben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Die Auberginen umgewendet in die Form legen, die Tomatensauce darüber gießen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, auf die Auberginen legen und alles mit Pecorino bestreuen. Im Backofen bei 160°C ca. 20 Min. backen.

---

## Maiskolben in Honig gebacken

- \* 4 Maiskolben
- \* Meersalz
- \* 4 EL Honig
- \* 4 EL Butter

Die Maiskolben putzen, waschen und ca. 20 Minuten in Salzwasser garen. Danach die Kolben rundum mit Honig bestreichen, mit einer Prise Salz bestreuen und auf ganz kleiner Flamme in der Butter ca. 5-10 Minuten braten; dabei häufig wenden. Die Maiskolben dürfen nicht zu braun werden, da sie sonst bitter schmecken.

---

## Gegrillte Maiskolben

- \* 4 Maiskolben
- \* Butter

Den Maisbart entfernen, die Kolben mit Butter bestreichen, mit den Blättern die Kolben verschliessen und am Rand auf den Grill legen!  
Funktioniert auch mit Olivenöl...