

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



**Lieferdienst** 0228 54 90 70  
**mo+sa 9-13** - di+do 19-21Uhr

**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73

**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) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

## 29. Kalenderwoche 2018 / 16.-21. Juli

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional				1x	1x
Paprika Ramiro, kbA, Spanien			300g	400g	650g
Tomaten Baylee, Bioland, Deutschland	330g	450g	750g	750g	1000g
Zucchini, Demeter, regional	400g	400g	400g	400g	800g
Spitzkohl, Bioland, Deutschland				1x	1x
Paprika gelb, Naturland, Spanien		400g	700g	750g	1000g

**Regionale Kiste:** 1x Batavia rot/grün, 1000g Tomaten Baylee, 600g Zucchini, 1x Spitzkohl

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1380g
Honigmelone Galia, Demeter, Spanien			1x	1x	1x
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien		520g	520g	800g	1000g
Zwetschgen Cacaks Schöne, Bioland, Deutschland	520g	500g	500g	840g	1000g
Mango Keith, Demeter, Dominikanische Republik			1x	1x	2x

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

### Brote der Woche:



#### **BuddhaBrot** frei geschoben

Zutaten: belebtes Wasser, Schilfrögen, Roggen, Zuckerrübensirup, Sesam, Meersalz, Koriander, Roggen, natursauer Dekor: Dinkel, belebtes Wasser, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, Dinkelsauer

500g  
**anstatt 2,99 €**  
**2,49 €**



#### **Wurzel Olive** frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300g  
**anstatt 2,99 €**  
**2,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### **Dreikorn Kastenbrot**

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g  
**anstatt 4,99 €**  
**3,99 €**

### Melonensalat mit Curry-Knoblauchbuttertoast

- \* halbe Honigmelone
- \* 2 rote Zwiebeln
- \* vier große Salatblätter
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 125g Butter
- \* Meersalz, halber TL Currypulver
- \* Olivenöl
- \* 4 Scheiben Vollkornbrot

Weiche Butter mit gepresstem Knoblauch, Currypulver, 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz gründlich verkneten. Brot rösten, abkühlen lassen und mit der Butter bestreichen. Melone vierteln, entkernen, schälen und würfeln. Zwiebel fein hacken und mit den Melonenwürfeln, sowie 2 EL Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Melonensalat auf je einem großen Salatblatt portionieren und mit in Streifen geschnittenen Toasts servieren.

- bitte wenden -

## Griechischer Tomatensalat

- \* 500g Tomaten
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* wer hat, 1 Bundzwiebel
  - \* Meersalz
  - \* 5 milde Peperoni
  - \* 1 TL frisch gehackte Minzblätter
  - \* 5 EL Olivenöl
  - \* Saft von 1  $\frac{1}{2}$  Zitronen
- Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Reichlich Salz über die Zwiebeln streuen und diese 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Zwiebeln kräftig mit der Hand ausdrücken. Die Zwiebeln über die Tomaten legen. Bundzwiebel in kleine Streifen schneiden. Peperoni waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Minzblätter drüberstreuen. Für die Soße das Öl mit Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Alles über die Tomatenmasse geben und gut vermischen.
- Ergänzt werden kann der Salat mit Zugabe einer geraspelten Gurke. Auch gern mit 2-3 Knoblauchzehen und Rosenpaprikapulver.
- 

## Zucchini mit Knoblauchtopping

- \* 4 Zucchini
  - \* 2 EL Schmand
  - \* 1 EL Sahne
  - \* 1 Spritzer Zitronensaft
  - \* halber TL mittelscharfer Senf
  - \* Meersalz, Mühlpeffer
  - \* 6 Knoblauchzehen (!)
- Zucchini in feine Scheiben hobeln und auf einem großen Teller verteilen. Für den „Klecks“ Schmand mit Sahne, Zitronensaft und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch abschmecken. Mit einem Löffel auf den Zucchinischeiben anrichten. Wer hat, kann den Dipp noch mit frischen Kräutern ergänzen.
- 

## Zucchini-Bratlinge mit Tomatencreme

- \* 2-3 Zucchini
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* 2 EL Petersilie
  - \* 2 Eier
  - \* 120ml Sahne
  - \* 8 EL Mineralwasser
  - \* 60 g Parmesan
  - \* 220 g Weizenvollkornmehl
  - \* 3 halbe TL Kräutersalz
  - \* 3 EL Sesam
- Alle Zutaten von Ei bis Petersilie zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit dem Kräutersalz kräftig abschmecken und den Sesam unterrühren. Den Teig eine Stunde zugedeckt quellen lassen.
- Für die Tomatensoße die Tomaten fein würfeln. Die Tomatenwürfel sowie die Kräuter unter die saure Sahne rühren. 2 Knoblauchzehen dazu pressen. Die Tomatensoße mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Kühl stellen, bis die Bratlinge gebacken sind.
- Für die Bratlinge die Zucchini fein raspeln. Die Knoblauchzehen in die Zucchini raspeln pressen und die Mischung unter den Teig rühren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu einem flachen Küchlein in der Pfanne austreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Bratlinge auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Küchlein im Backofen bei 60 °C oder in einer zweiten Pfanne warmhalten, bis alle gebacken sind. Die gekühlte Tomatencreme zu den Bratlingen servieren.
- Für die Soße:
- \* 3 Tomaten
  - \* 1 EL Schnittlauch
  - \* 400 ml saure Sahne
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* Kräutersalz
  - \* 1 Prise Cayennepfeffer
  - \* 6 EL Olivenöl
- 

## Spitzkohl mit Tomaten aus dem Backofen

- \* 1 Spitzkohl
  - \* 3 Tomaten
  - \* 500ml Gemüsebrühe
  - \* etwas Olivenöl
  - \* 4 EL Grünkern oder Naturreis  
fein gemahlen (an der Brottheke frisch mahlen lassen)
  - \* 2 TL Curry
  - \* Meersalz, Mühlpeffer
  - \* etwas Kümmel
  - \* 1 Ei
  - \* 100g geriebenen Bergkäse
- Spitzkohl abspülen und vierteln. In einen größeren Topf geben und die Hälfte der Gemüsebrühe zufügen. Etwas Olivenöl über den Kohl geben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Den Kohl aus der Brühe nehmen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Tomaten vierteln und über dem Spitzkohl verteilen. Kohlbrühe mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Grünkernmehl oder Reismehl unterrühren, Gewürze zugeben und unter ständigem Rühren so lange köcheln lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Das Ei und den Käse unter die Soße rühren und über das Gemüse gießen. Im Backofen bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken.
-