

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

5te Ferienwoche 2018 / KW 33 - 13.-18. August

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional				1x	1x
Zucchini, Demeter, regional	550g	540g	620g	900g	900g
Schlangengurke, Demeter, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Tomate rund, Demeter, regional	420g	600g	770g	1000g	1510g
Auberginen, Bioland, Deutschland			470g	560g	930g
Zuckermais, Bioland, Deutschland			1x	2x	2x
Petersilie glatt, Demeter, regional					1 Bund

Regionale Kiste: 1 Batavia, 590g Zucchini, 770g Tomate rund, 2x Zuckermais, 1x Petersilie glatt

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananae, IMO, Dominikanische Republik			780g	780g	1010g
Apfel Gerlinde, Demeter, Deutschland			400g	600g	1000g
Pfirsiche gelb, kbA, Italien	500g	310g	400g	600g	800g
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien		540g	810g	810g	1230g
Pfefferminze, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Trauben Summer Royal blau, kbA, Italien				600g	600g

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold Kastenbrot

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Chiasamen, Dinkelsauer
500g
anstatt 3,99 €
3,49 €



Französisches Landbrot

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen1150, Meersalz, Sauerteig, Hefe
750g
anstatt 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig, Hefe
1000g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Bunter Sommersalat

- * 3 Möhren
- * Tomaten
- * 2 Zucchini
- * 1 kleine Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * wer hat, frische Kräuter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl, Balsamico Essig

Die Möhren bürsten und fein raspeln. Die Tomaten würfeln. Die Zucchini grob raspeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe ganz fein hacken. Die Kräuter ganz fein schneiden. Alles großzügig mit Olivenöl begießen, einen guten Schuss Essig dazu und mit Meersalz und frischem Pfeffer abschmecken. Dazu Baguette mit Butter/Kräuterbutter.

- bitte wenden -

Gurkensuppe eiskalt (für die heißen Sommertage)

- * 1 Schlangengurke
 - * 1 Bund Dill
 - * 500g Joghurt 3,7%
 - * 4 EL Sahne
 - * Kräutersalz, frischer Pfeffer
- Gurke grob raspeln und mit Dill (ein bisschen für die Deko aufheben!), Joghurt und Sahne mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer großzügig abschmecken. Ungefähr eine Stunde ins Gefrierfach stellen.
- Vor dem Servieren noch einmal durchrühren, abschmecken und je mit einem kleinen Dillästchen dekorieren.
-

Auberginen vom Grill

- * 800g Auberginen
 - * großzügig Olivenöl
 - * Meersalz
 - * 1 Knoblauchzehe
- Die Knoblauchzehe halbieren und mit den Hälften eine Schüssel von innen einreiben. Im Anschluss darin Olivenöl mit Salz verrühren. Die Auberginen in halbe Zentimeter dicke Scheiben schneiden und gut mit dem Olivenöl mischen. Es sollte auf beiden Seiten Olivenöl sein, jedoch nicht mehr tropfen. Auf dem Grill von beiden Seiten etwa fünf Minuten. Bei Regen im Backofen 15 Minuten bei 180°.
- Dazu passt ein grüner Salat z.B. mit Feta-Käse.
-

Auberginenkuchen vom Blech

- * 600g Auberginen
 - * 150g Hirse
 - * 50g Gruyere Käse
 - * 100g Mascarpone
 - * 60g Vollkornsemmelbrösel
 - * 2 EL mittelscharfer Senf
 - * Saft einer Zitrone
 - * 20g Butter
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 250g Tomaten
 - * 125g Fetakäse
 - * Basilikum zur Dekoration
- Die Hirse mit doppelter Menge Wasser 15 Minuten köcheln und einige Minuten ausquellen lassen (siehe Verpackung). Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden, salzen, mit Öl begießen, gut durchmischen und ein bisschen ziehen lassen. Die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden. Die Hirse mit dem feingeschnittenen Gruyere und der Mascarponecreme vermischen. Mit Meersalz abschmecken. Diese Mischung auf ein Backblech streichen (vorher eingefettet oder Backpapier). Die Semmelbrösel mit dem Senf und dem Zitronensaft vermischen. Diese Paste auf die Hirsemischung streichen. Auf dem Blech Hirseteig nun die Auberginenscheiben flach verteilen. Pro Aubergine eine Tomatenscheibe. Auf diesen kleinen Turm eine Scheibe Knoblauch und noch einmal Aubergine und Tomate. So ergibt sich ein Blech Hirsekuchen mit kleinen Auberginen-Tomten-Türmen. Auf jeden Turm einen kleinen Würfel Fetakäse legen und ca. 25-30 Minuten bei 200° in den Backofen. So wie die Türme gebaut sind, kann nach dem Backen der Kuchen geschnitten werden.
- Mit einem Basilikumblatt verzieren. Guten Appetit!
-

Überbackene Zucchini

- * 4 Zucchini
 - * 2 EL Zitronensaft
 - * 150 g Emmentaler
 - * 75 g Mandelstifte
 - * 4 Eigelb
 - * 6 EL Sahne
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
- Die Zucchini längs halbieren und in wenig Salzwasser ca. fünf Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen (oder eine gefettete Auflaufform). Oberfläche minimal aushöhlen, mit Salz und Pfeffer würzen und ein bisschen mit Zitronensaft beträufeln.
- Den Käse grob raffen und mit den Mandelstiften vermischen. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Am Schluss das ausgehöhlte Zucchiniflesh ebenfalls unterrühren. Nun diese Paste in die Zucchinihälften füllen und im vorgeheizten Backofen auf 200° ca. 10 Minuten überbacken.
- Dazu passt Reis und ein einfacher grüner Salat.
-

After Eight selbst gemacht

- * 125g Butter
 - * 2 EL Honig
 - * 2-3 EL Kakao
- Große Minzblätter von den Stängeln abzupfen. Butter erwärmen, Honig und Kakao einrühren und sofort die Minzblätter eintunken (mit einer Pinzette halten).
- Backpapier auf ca. DIN A4 zurechtschneiden und Schokoladenblätter darauf legen. Wenn das Blatt voll ist, ab ins Gefrierfach. Sobald die Blätter hart geworden sind und sich leicht vom Papier lösen, sind sie zum Verzehr geeignet. Sie sollten beim Abbeißen knacken. Wenn die Zeit für die selbstgemachte Schokolade nicht reicht: mit Kuvertüre geht es auch.
-