

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



**Liefersdienst** 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 •

**6te Ferienwoche 2018 / KW 34 - 20.-25. August**

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot/grün, Demeter, regional			1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland	410g	500g	420g	680g	1010g
Cocktailstrauchtomaten, Bioland, Deutschland		380g	380g	380g	830g
Knollensellerie mit Grün, Bioland, Deutschland				1x	1x
Blumenkohl grün, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Petersilie glatt, Demeter, Deutschland				1 Bund	1 Bund

**Regionale Kiste:** 1 Eichblatt, 570g Möhren, 330g Cocktailstrauchtomaten, 1x Blumenkohl grün, 1x Zuckermais

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				650g	1010g
Apfel Delbarestivale, Demeter, regional		450g	500g	750g	1000g
Birne Williams grün, Naturland, Deutschland		460g	490g	810g	1080g
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien		410g	460g	730g	950g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien			400g	500g	800g
Honigmelone Galia, Demeter, Spanien	1x		1x	1x	1x

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

**Brote der Woche:**



**Roggen Sonnenblume** Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggen natursauer

1000g  
 anstatt 4,99 €  
**3,99 €**



**Französisches Landbrot**

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen1150, Meersalz, Sauerteig, Hefe

750g  
 anstatt 4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Sechskorn Brot** Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Dinkel, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g  
 anstatt 4,99 €  
**4,49 €**

**Salat der Woche**

- \* 1 Blumenkohl
- \* 2 Möhren
- \* ein paar Tomaten
- \* 2 handvoll Sonnenblumenkerne
- \* 100ml Sahne
- \* guten Schuss Balsamico Bianco
- \* etwas Kräutersalz
- \* frisch gehackte Petersilie

Blumenkohl fein reiben auf einem Gemüsehobel. Die Blätter entfernen und am Strunk festhalten. So lässt er sich am besten reiben (auf die Fingerkuppen achtgeben!). Möhren fein raspeln. Tomaten vierteln. Die Zutaten für die Salatsoße dazu geben, gut vermischen und etwas ziehen lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie leicht duften oder auch ungeröstet über den Salat streuen. Am Schluss die Petersilie auf den Salat streuen.

## Ferien und Zeit zum Selberbacken: Frühstücksbrötchen herzhaft oder süß (ca. 18 Stück)

- \* 500g Vollkornmehl
- \* 1 TL Meersalz
- \* 1 Würfel Hefe
- \* 1 Ei
- \* 80g Butter
- \* 250ml warmes Wasser
- \* verschiedene Verzierung:  
Sonnenblumenkerne, Kürbis-  
kerne, Haferflocken, Sesam,  
Leinsaat und/oder Mohn

Falls Sie süße Brötchen backen möchten, fügen Sie 80g Honig hinzu. Gern auch Rosinen und/oder Nüsse.

Hefe im warmen Wasser auflösen (nicht zu heiß, da sonst die aufgehende Kraft der Hefe zerstört wird). Mehl mit Salz verrühren. Ei und Butter dazugeben. Langsam die Flüssigkeit zugießen und mit dem Knethaken ca. 10 Minuten gut verkneten. Es sollte sich ein leichter Teigloß bilden. Diesen abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Dann kleine Bälle mit zwei Esslöffeln abtrennen (mit den Händen geht das auch gut. Diese aber immer wieder mit Wasser befeuchten. Teig klebt sonst zu sehr an den Fingern). Diesen Ball kurz in ein Schälchen mit Wasser tauchen und dann in eine Schale mit Sesam oder Mohn oder... Auf einem Backblech verteilen und im Backofen bei 180° ca. 20 Minuten backen. Das Brötchen sollte hohl klingen, wenn Sie von unten drauf klopfen.

---

## Spätzle mit Tomatenpesto und Petersilie

- \* 300g feines Dinkel-Vollkornmehl
- \* 300g feines Hartweizenmehl (an der Brottheke mahlen lassen)
- \* 600 ml Wasser
- \* 1 Prise Salz
  
- \* 600g Tomaten
- \* halber Bund Petersilie
- \* 1-2 EL Butter
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Muskat, Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Glas Puttanesca-Pesto (Kühltheke)
- \* wer möchte, geriebener Käse

Das Mehl mit dem Salz und dem Wasser verrühren und etwa 20 Minuten stehen lassen. In der Zeit: Die Tomaten halbieren, Petersilie fein hacken. In einer Pfanne Butter zerlassen und den Knoblauch darin kurz andünsten. Die Tomaten und das Pesto dazu geben und untermengen. Den Nudelteig über einen Spätzlehobel mit nasser Hand in kochendes Wasser drücken. Sobald die Spätzle an der Oberfläche erscheinen, sind sie fertig. Mit einem Sieblöffel in einen Siebdurchschlag geben und dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser getaucht, damit sie nicht zusammenkleben. Die fertigen Spätzle in die Tomatenpfanne geben und zusammen nochmals kurz erhitzen. Wer möchte, kann etwas Käse drüber reiben und mit geschlossenem Deckel kurz stehen lassen (Herd schon ausgeschaltet). Am Schluss die Petersilie drüber streuen.

---

## Petersilienreibekuchen

- \* 200g gekochte Kartoffeln
- \* 200g rohe Kartoffeln
- \* 50g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* halber TL Weinsteinbackpulver
- \* Prise Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss
- \* 100ml Buttermilch
- \* 2 EL Olivenöl
- \* halber Bund Petersilie

Die gekochten Kartoffeln und Buttermilch mit dem Zauberstab pürrieren. Die rohen Kartoffeln fein reiben und ebenfalls mit pürrieren. Mehl, Backpulver und Gewürze zufügen. Sollte die Masse noch zu fest sein, etwas Olivenöl zufügen. In einer Pfanne Öl erhitzen und nacheinander kleine Pfannkuchen ausbacken. Vor dem Servieren großzügig mit klein geschnittener Petersilie bestreuen.

---

## Knusperriegel

- \* 100g Walnüsse
- \* 100g Haselnusskerne
- \* 40g Mandeln
- \* 65g Sonnenblumenkerne
- \* 65g Sesamsamen
- \* 200g Haferflocken
- \* 300g Akazienhonig

Die Walnüsse, Haselnusskerne und Mandeln grob hacken. Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Nach dem Erkalten mit einem scharfen Messer in 5x3cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahrt halten sie viele Tage.