

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com • momoshop.de

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo 9-12h di+do 19-21h
sa 10-13h
Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73
Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

KW 22 - 25.-30.Mai 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional				1x	1x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	390g	460g	340g	420g	880g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Spargel grün, Demeter, Spanien			250g	250g	250g
Paprika gelb, kbA, Spanien				300g	300g

Regionale Kiste: 1x Salat Batavia rot, 560g Strauchtomaten, 2x Gurke

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik				1000g	1000g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	250g	250g	250g	560g	930g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien	250g	450g	450g	600g	850g
Pfirsiche flach, kbA, Spanien		150g	400g	500g	750g
Wassermelone, kbA, Spanien			1x	1x	1x

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

Brote der Woche:



RoggenFein

Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes*
Wasser, Meersalz, Roggennatursauer

1000g
anstatt 4,29 €
3,99 €



Dinkelmuschel

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser,
Meersalz, Hefe und Sauerteig

500g
anstatt 4,69 €
3,99 €

Salat der Woche

- * halber Salat
- * 3 rohe Spargelstangen
- * 3 Tomaten
- * 1 Apfel
- * 1 ausgepresste Zitrone, 1 Scheibenrand
- * Sahne
- * wer hat, frische Kräuter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * handvoll gehackte Erdnüsse

Den Salat in feine Streifen schneiden. Spargel in 1cm Stücke schneiden, Apfel raspeln, Tomaten würfeln. Für die Salatsoße die ausgepresste Zitrone, Sahne, Kräuter, Gewürze verrühren und über den Salat gießen. Bisschen ziehen lassen. Den Rand der Zitronenscheibe in klitzekleine Stückchen schneiden und über den Salat streuen. Ebenso die gehackten Erdnüsse.

- bitte wenden -

Mediterraner Nudelsalat, Rezeptvorschlag von MOMO-Kundin Clarissa!

- * 1 Salat
- * 4 Tomaten
- * 2 Möhren
- * 1 gelbe Paprika
- * halbe Schlangengurke
- * 200g entsteinte schwarze Oliven
- * 200g Fetakäse (z.B. der eingeschweißte Feta aus der Käsetheke! Extrem lecker!!!)
- * 250g Vollkornnudeln (Penne od. Spirelli)
- * 2 TL Senf
- * 2 TL Honig
- * 3 EL Olivenöl
- * 3 EL Balsamicoessig oder Zitrone
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Oregano, frischer Knoblauch und/oder Basilikum

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten, Gurke, Paprika und Feta würfeln, Möhren halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Alle Zutaten gut vermischen. Nudeln können ruhig noch warm sein.

Für Nichtvegetarier:
300g gebratene Putenfiletstreifen schmecken in diesem Salat auch sehr gut.

Spargel mit Tofubratling (für zwei Personen)

- * 500g Spargel
- * etwas Butter
- * 1-2 EL feines Vollkornmehl
- * 3 EL Schlagsahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Bund Petersilie
- * 2 Eigelb
- * 2 EL Sojasoße
- * etwas Paniermehl
- * 3 EL Gomasio (gerösteter Sesam)
- * etwas Olivenöl

Spargel in wenig Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen. Die Butter erhitzen, mit dem Mehl und etwas Spargelwasser eine Schwitze herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne verfeinern. Den Tofu in Scheiben schneiden. Das Eigelb mit der Sojasoße mischen, das Paniermehl mit dem Gomasio mischen und den Tofu zuerst im Eigelb und anschließend im Paniermehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von jeder Seite ca. 3-5 Minuten braten. Vor dem Servieren, wer hat, den Spargel mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Nudelaufbau mit grünem Spargel und Tomaten

- * 300g Penne Nudeln
- * 500g grünen Spargel
- * 400g Tomaten
- * 100ml Sahne
- * 100g saure Sahne
- * 300g Mozzarella
- * Kräutersalz und Meersalz
- * 1 Prise Cayenpeffer

Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen. Spargel in Butter in der Pfanne bissfest garen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten in Stücke schneiden, mit Spargel und Nudeln mischen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Eine gebutterte Auflaufform mit der Nudelmasse füllen. Saure Sahne und Schlagrahm mit in Würfel geschnittener Mozzarella vermengen, mit Kräutersalz würzen und gleichmäßig auf den Auflauf verteilen. Im Backofen bei 180-200° ca. 15 Minuten backen.

Joghurtkaltschale mit frischen Früchten

- * 400g frisches Obst (Nektarine, Erdbeeren, Pfirsich, ...)
- * 1 EL Honig
- * 500g Naturjoghurt
- * 200g Sahne
- * 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- * 4-6 TL frischer Zitronensaft
- * 2 Msp Koriander

Obst waschen (etwas für Dekoration zurückbehalten) und würfeln. Joghurt mit 1 EL Honig verrühren, Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Joghurt heben. Zitronenschale und -saft mit Koriander verrühren und alles untereinander heben. Wer möchte, kann noch mit Nüssen und/oder Sonnenblumenkernen den Joghurt ergänzen.

Mit den zurück behaltene Obststücken garnieren.