

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 24 - 08.-13. Juni 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot, Demeter, regional			1x	1x	2x
Radieschen, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	420g	170g	670g	1000g	1000g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Paprika gelb, Naturland, Spanien				400g	540g

Regionale Kiste: 1 roter Kopfsalat, 1 Bund Radieschen, 670g Strauchtomaten, 1 Schlangengurke

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500g	500g	1000g	1500g
Pflaumen Red Beauty, Demeter, Spanien	230g	400g	600g	780g	1000g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien			330g	600g	1000g
Saftorangen Valencia Late, Naturland, Spanien	330g	500g	1000g	1350g	1350g

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn Kastenbrot

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

750g
anstatt 4,59 €
3,99 €



Wurzel Tomate

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Hefe, Meersalz

300g
anstatt 2,89 €
2,49 €

Nudelsalat (für Nicht-Vegetarier mit 100g Thunfisch)

- * 300g Paprika
- * 250g Möhren
- * 500g Nudeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 Zwiebel
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz, Pfeffer
- * 100ml Gemüsebrühe
- * 3 EL Balsamicoessig
- * wer hat, 1 Stängel Basilikum

Möhren längs vierteln, in ein cm lange Stücke schneiden und zusammen mit den Nudeln kochen. Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in der Pfanne kurz andünsten und alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Gemüsebrühe, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Basilikum klein schneiden und am Schluss - wer möchte - den Thunfisch unterziehen. Vor dem Servieren eine halbe Stunde ziehen lassen.

Tomatendrink (erfrischend)

- * 3 Tomaten
- * 5 cm Stück Gurke
- * halbe scharfe Pepperoni
- * halber Bund Koriander
- * 500ml Tomatensaft
- * frischer Pfeffer, Prise Meersalz
- * 1-2 Spritzer Pfeffersauce
- * bisschen Schnittlauch oder Petersilie

Gemüse klein schneiden und alles mit dem Mixer pürieren. Mit den Gewürzen scharf abschmecken und kalt stellen.

Mit frischen Kräutern dekorieren und mit Eiswürfel servieren.

Paprikabutter - frischer Brotaufstrich

- * 1 Paprikaschote
- * 125g Butter
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 100g Mandelkerne
- * halber TL Meersalz
- * halber TL Paprika
- * 2 EL frische Kräuter
- * wenige Tropfen Tabasco

Butter schaumig schlagen. Mandeln sehr fein mahlen. Paprikaschote und Knoblauch sehr klein schneiden. Alle Zutaten vermengen/pürieren. Kräftig abschmecken. Ein köstliches Pausenbrot.

Im Kühlschrank ist der Aufstrich einige Tage haltbar.

Warmer Kartoffelsalat mit Radieschen

- * 500g festkochende Kartoffeln
- * 1 rote Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Bund Radieschen
- * 1 Bund Dill
- * halber Batavia
- * 80ml Olivenöl, 50ml Apfelessig
- * 150ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 Lorbeerblatt
- * halber TL Akazienhonig

Kartoffeln schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Radieschen vierteln und bei Seite stellen. Batavia in mundgerechte Stücke zupfen. Öl in einer flachen Pfanne erhitzen. Zwiebelspalten darin glasig dünsten. Kartoffeln dazu geben und kurz mitdünsten. Brühe und Apfelessig dazu gießen und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Die geschälte Knoblauchzehe und das Lorbeerblatt hinzufügen. Kartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich garen. Topf bei Seite stellen und 30 Minuten ziehen lassen. Radieschen zugeben und weitere 5 Minuten stehen lassen. Die Hälfte des Kartoffelsuds abgießen. Dillspitzen grob schneiden und eine Hälfte über die Kartoffeln streuen, die andere Hälfte mit in den Sud geben. Batavia mit dem Dill-Sud begießen und kurz ziehen lassen. Die warmen Kartoffeln auf einem großen Teller anrichten und den Bataviasalat locker darauf verteilen.

Frischer Pfirsichkompott

- * 250g Pfirsiche
 - * 150 ml Orangensaft
 - * 2 EL Honig
 - * 1 Zimtstange
- Pfirsiche drei Minuten in kochendes Wasser geben. Anschließend die Haut abziehen, halbieren und entkernen. Mit Orangensaft, der Zimtstange und Honig aufkochen, 5 Minuten köcheln und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Zimtstange herausnehmen und das Kompott am besten warm mit einem frischen süßen Brötchen genießen!

Schmandfrüchtekuchen

- Mürbeteig: * 125g Butter
- * 125g Honig
 - * 200g Weizenvollkornmehl
 - * 100g abgezogene Mandeln
 - * 2 Msp Vanille
 - * 1 TL Weinsteinbackpulver
- Belag: * 2 Becher Schmand
- * 1 EL Honig
 - * 500g Obst (Pfirsiche, Erdbeeren...)

Butter und Honig schaumig schlagen, restliche Zutaten unterkneten und in eine Obstkuchenform geben und ca. 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Alternative: Den sehr leckeren fertigen Mürbeteigboden von DLS aus der Brottheke kaufen.

Schmand mit Honig verrühren (nicht mit dem Mixer, Schmand wird sonst zu flüssig) und auf dem Boden verteilen. Obst klein schneiden und vorsichtig in die Schmandmasse drücken. Im Kühlschrank kaltstellen bis er zum Verzehr auf den Tisch kommt.