

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 32 - 03.-08. August 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Mangold bunt/grün, Demeter, regional			680g	680g	1200g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Tomate rund, Bioland, Deutschland				510g	830g
Bundzwiebel, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zucchini, Demeter, regional	470g	470g	670g	670g	840g
Möhren, Bioland, Deutschland	380g	360g		790g	860g

Regionale Kiste: 400g Mangold, 1x Schlangengurke, 510g runde Tomaten, 1x Bundzwiebeln, 240g Möhren

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500g	450g	720g	1510g
Apfel Gala Galice, kbA, Italien	500g	460g	420g	700g	1100g
Birne Guyot, kbA, Frankreich		450g		670g	1050g
Heidelbeeren, Bioland, Deutschland			250g	250g	250g
Zwetschgen, Demeter, regional			540g	650g	650g

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

Brote der Woche:



PflaumeWalnuss Brot frei geschoben

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen 550, Pflaumen, Walnüsse, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

500g
3,59 €
2,69 €



Franz. Landbrot Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Roggen 1150, Meersalz, Hefe, Sauerteig

750g
anstatt 5,29 €
4,59 €

Salat der Woche

- * 5 Möhren
- * 1 Zucchini
- * 1 Apfel
- * 2-3 Stängel Bundzwiebel
- * handvoll gehackte Walnüsse
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * etwas Wasser, Olivenöl, Apfelessig
- * Meersalz, frischer Mühlenpfeffer
- * wer möchte, klein gewürfelter Fetakäse

Möhren und Zucchini fein reiben. Apfel in kleine Würfel schneiden. Bundzwiebel in feine Ringe schneiden. Den Salat mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Schmeckt auch am nächsten Tag sehr lecker.

Dazu etwas Französisches Landbrot mit Butter.

Zucchini-Ei (für zwei Personen)

- * 500 g Zucchini
- * 1 Zwiebel
- * 3 Eier
- * etwas Sahne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl

Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Die Zucchini fein raspeln oder in dünne Scheiben direkt in die Pfanne hobeln. Solange dünsten, bis das Gemüse etwas glasig ist. Die Eier mit den Gewürzen und einem Schuss Sahne verquirlen, über die Zucchini gießen und stocken lassen. Dazu Salat und/oder ein Butterbrot.

Mangoldkuchen

- * 200g Vollkornmehl, fein gemahlen (Dinkel oder Weizen)
- * 125g Butter
- * 4 Eier
- * 400g Mangold
- * 200g Sahne
- * 100g Greyerzer
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 2 EL Butter zum Braten

Für den Mürbeteig: Die Butter grob hacken und mit dem Mehl, einem Ei und ca. 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Mit dem Knethaken des Mixers gut kneten. Anschließend auch mit den Händen zügig durchkneten. Ungefähr 1 Stunde kaltstellen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine runde Kuchenform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Mangoldstrunk in dünne Streifen schneiden. Das Grün ebenfalls in dünne Streifen schneiden, aber an Seite legen. In 2 EL Butter 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig rund ausrollen. In die Form legen und am Rand hochdrücken. Den Boden mehrmals einstechen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Sahne und 3 Eier verquirlen. Den Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Mangold (Strunk und grün) auf dem Boden verteilen. Die Sahne-Käse-Masse darüber gießen und weitere 20 Minuten backen.

Mangold-Tomaten-Lasagne

- * 350g Vollkorn-Lasagneblätter
- * Olivenöl
- * 1 kg Tomaten
- * 1 kg Mangold
- * 50g Butter
- * 40g Weizenvollkornmehl
- * 1 EL Honig
- * 125 ml Milch
- * 250 ml Sahne
- * 8 EL gehackte Kräuter
- * 150g geriebener herzhafter Käse
- * Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Tomaten klein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Salz, Honig und Gewürze dazugeben. 10 Minuten einköcheln. In eine Auflaufform gießen und mit Lasagneblättern abdecken. Den Mangold grob klein schneiden, erst den Strunk in Salzwasser dünsten, dann die Blätter kurz dazu geben. Abtropfen lassen. Das Mehl in zerlassener Butter anschwitzen, Milch und Sahne dazugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Kräutern würzen sowie die Hälfte des Käses darin schmelzen. Den Mangold auf die Lasagneblätter verteilen. Wiederum mit Lasagneblätter abdecken und mit der Kräutersoße begießen. Den restlichen Käse darüber streuen. Bei 200° ca. 35 Minuten backen.

Kartoffelsalat mit Bundzwiebeln

- * 1kg Kartoffeln
- * 4 Bundzwiebeln
- * 2 EL süßer Senf
- * 4 EL Weißweinessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 100ml Gemüsebrühe
- * 10 EL Olivenöl

Kartoffeln kochen, pellen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Bundzwiebeln fein hacken, das Grün in kleine Stückchen schneiden. Senf mit Bundzwiebel, Essig, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Öl verrühren und unter die Kartoffeln mischen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen und nochmals abschmecken. Wer möchte, kann auch noch etwas Ruccola vor dem Servieren über den Salat streuen und/oder 3 gekochte Eier in Scheiben geschnitten untermischen.

Frucht-Fondue

- * 250g Speisequark
- * 100ml Sahne
- * Saft einer Zitrone
- * 3 EL Honig
- * 3-4 EL Haferflocken
- * frisches Obst, z.B. Zwetschgen, Banane, Pfirsiche, Erdbeeren...

Aus Quark, Sahne, Zitronensaft, Honig und Haferflocken eine Creme rühren und in eine bunte Schüssel oder aber noch besser, in eine ausgehöhlte Melone füllen. Obst auf Holzspieße aufspießen und in die Creme tauchen.

Für Schokofans kann auch 1 TL schwach entöltes Kakaopulver in die Quarkmasse untergerührt werden. Für die Erwachsenen schmeckt es auch sehr lecker mit einem kleinen Schuss Rum.