

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 19 - 10.-15. Mai 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Steinchampignons, Demeter, Deutschland					
Spitzkohl, Bioland, regional					
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland					470 g
Zucchini, kbA, Spanien	470 g	470 g	550 g	550 g	750 g
Buschbohnen, Demeter, Italien			350 g	500 g	500 g
Aubergine, kbA, Spanien	330 g	270 g	550 g	550 g	650 g
Paprika gelb, Naturland, Spanien		330 g	330 g	750 g	750 g

Regionale Kiste: 250 g Steinchampignons, 1 x Spitzkohl, 400 g Strauchtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1500 g	2000 g
Apfel Jonagored, Bioland, Deutschland	360 g	360 g	470 g	1000 g	1700 g
Kiwi Hayward, kbA, Italien		420 g	420 g	700 g	700 g
Orangen Valencia Late, kbA, Italien	500 g	640 g	640 g	1000 g	1670 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x

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

Brote der Woche:



Roggen Fein

Zutaten: 100% Roggen, Wasser, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
4,39 €
3,99 €



Dinkelmuschel

Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

500 g
4,99 €
4,49 €

Feiertag Donnerstag 13.Mai - die Lieferung fällt leider aus.

Ananas-Linsen-Salat

- * 125 g braune Linsen
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * halbe frische Ananas
- * 1 Paprikaschote
- * 2 Bundzwiebeln
- * 2 EL Weizenkeimöl (oder auch Olivenöl)
- * 1 EL Apfelessig
- * 2 EL Ananassaft
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Prise Cayennepfeffer, Currypulver
- * 1 Msp scharfes Paprikapulver

Linsen waschen, in Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten bissfest garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika fein würfeln und Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Alle Zutaten unter die abgekühlten Linsen mischen.

Aus Weizenkeimöl, Apfelessig, Ananassaft und Gewürzen das Dressing herstellen. Über den Salat geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

Bohnensalat

- * beliebige Menge Buschbohnen
- * Sahne, Kräuteresig
- * 1-2 rote Zwiebeln
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Buschbohnen waschen und den kleinen Stängel abschneiden. Bedeckt mit Wasser ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln in kleinen Würfel schneiden. Nachdem die Bohnen etwas abgekühlt sind, mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Wer hat, kann diesen Salat mit Tomatenscheiben, Fetakäse, Kürbiskerne, gelbe Paprika oder geraspeltem Spitzkohl ergänzen.

Auberginenpizza (zwei Bleche)

- * 500g fein gemahlene Vollkornmehl
 - * 80g Butter
 - * 1 Ei
 - * 1 TL Meersalz
 - * 300ml warmes Wasser
 - * 1 Würfel frische Hefe
- Für den Belag:
- * 2 Auberginen
 - * 2 Zucchini
 - * 3 Knoblauchzehen
 - * 1 großes Glas Tomatensoße
 - * 400g geriebenen Gouda
 - * Olivenöl
 - * Oregano

Mehl mahlen, Butter rein, Ei und Salz. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Knethaken die Zutaten verrühren und langsam das Wasser-Hefe-Gemisch zugießen, bis ein weicher Teig entsteht (eventuell noch ein kleines bisschen mehr Wasser zugeben). Mit Folie abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen (in die Sonne oder auf die Heizung stellen oder mit sicherer Entfernung eine Rotlicht-lampe nutzen).

Die Auberginen in Scheiben schneiden (halber Zentimeter oder etwas dünner). Auf einem Teller auslegen und mit Olivenöl beträufeln. Ein bisschen ziehen lassen. Zucchini mit einer Gemüsereibe stifteln. Knoblauchzehen halbieren. Teig in zwei Hälften teilen und jeweils ein Blech damit auslegen (auf Backpapier). Mit feuchten Händen den Teig gleichmäßig verteilen. Mit der Tomatensoße bestreichen. Pro Blech ein Esslöffel Oregano verstreuen (am besten in der trockenen Hand verreiben und drüber rieseln lassen). Zucchini- und Knoblauchstifte drüber streuen und darauf dann die Auberginenscheiben verteilen. Knoblauch auf Lücken legen. Am Schluss mit Käse bestreuen und bei 250° ungefähr 10-12 Minuten in den Backofen.

Herzhafte Zucchini-Möhren-Muffins

- * 2 mittelgroße Zucchini
- * 2 Möhren
- * 250 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 4 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Prise Salz
- * 1 TL Zimt
- * halber TL Muskatnuss gerieben
- * 60 g Pekannüsse gehackt
- * 2 Eier
- * 250 ml Sahne
- * 90 g zerlassene Butter

Backofen auf 210° vorheizen. Eine 12er Muffinform mit Öl oder zerlassener Butter einpinseln. Zucchini und Möhren sehr fein raspeln. Mehl, Weinsteinbackpulver, Salz, Zimt und Muskat in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse vermischen. Ebenso die Nüsse zufügen. Butter, Eier und Sahne gut vermischen. Eine Vertiefung in die Mitte der trockenen Zutaten drücken. Die Eiermischung auf einmal zugeben und mit einer Gabel oder einem Gummispatel rasch verrühren, bis der Teig gerade bindet. Er darf noch Klümpchen haben. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Form füllen und in 15-20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zucchini-Eierkuchen

- * 400g Zucchini
- * 2 Tomaten
- * etwas Dill
- * halbe Gemüsezwiebel
- * 1 EL Butter
- * 4 Eier
- * 50ml Sprudelwasser
- * halber TL Thymian
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Zucchini und Zwiebel fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel bei mittlerer Hitze dünsten. Eier, Sprudel, Thymian, Salz und Pfeffer verquirlen und über die bissfest gedünsteten Gemüsewürfel geben. Bei schwacher Hitze stocken lassen und wenden. Das Omelett in Kuchenstücke schneiden. Mit Tomatenscheiben und frischem Dill garnieren.
