

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 25 - 21.-26. Juni 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Fenchel, Bioland, Deutschland		350 g	350 g	350 g	700 g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Ochsenherz Tomaten, Bioland, Deutschland			380 g	300 g	600 g
Aubergine, kbA, Spanien	200 g	250 g		400 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien	280 g	360 g	450 g	450 g	450 g

Regionale Kiste: 1 x Salat Batavia rot, 350 g Fenchel, 1 x Blumenkohl, 230 g Ochsenherz Tomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500 g	1000 g	1500 g	1500 g
Apfel Natyra, Demeter, Deutschland	250 g	420 g	700 g	700 g	1000 g
Nektarinen, Demeter, Spanien			500 g	500 g	720 g
Pflaumen Red Beauty, Demeter, Spanien	260 g	400 g	450 g	500 g	700 g
Trauben Black Magic, kbA, Italien				500 g	700 g

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

Brote der Woche:



Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g
5,29 €
4,40 €



Wurzel Tomate Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300 g
2,99 €
2,59 €

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Blumenkohl
- * 1 Paprika
- * 1 Salat
- * 2 Tomaten
- * handvoll Oliven
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl, Kräuteressig
- * 2-3 EL Basilikumpesto

Blumenkohl am Strunk festhalten und über einer Handreibe fein reiben.
Paprika in kleine Würfel schneiden, Salat in feine Streifen. Tomaten würfeln und Oliven halbieren.
Mit den restlichen Zutaten vermischen und kurz ziehen lassen.

- bitte wenden -

Fenchel-Apfel-Salat

- * 250 g Fenchel
- * 1 Möhre
- * 1 Apfel
- * 3 EL Apfelessig
- * 6 EL Olivenöl
- * halber TL Currypulver
- * Meersalz
- * halber Salat für Dekoration

Das feine Fenchelgrün abzupfen, fein hacken und an Seite stellen. Fenchelknolle putzen und auf der Salatreibe fein raspeln. Möhre und Apfel ebenso. Gewürze mit Essig und Öl verrühren und mit Fenchelgrün und dem geraspelten Gemüse gut unterheben.

Auf gewaschenen Salatblättern portionieren.

Mediterranes Röstgemüse mit Kartoffeln

- * 200 g Auberginen
- * 200 g Zucchini
- * 125 g rote Zwiebeln
- * 200 g Paprika
- * 200 g Tomaten
- * 300 g Kartoffeln
- * 100 g Frischkäse od. Schmand
- * 1 TL Akazienhonig
- * 1 Prise Paprikapulver
- * 1 TL frisch gehackte Petersilie

Marinade:

- * 6 EL Olivenöl
- * 2 EL Zitronensaft
- * 8 EL Weißwein
- * 1 TL Akazienhonig
- * 2 EL frischen Basilikum
- * 1 TL frischer Rosmarin
- * 1 EL frischer Thymian
- * halber TL Paprikapulver

Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt verrühren (Kräuter fein hacken). Kartoffeln gut bürsten und längs vierteln. Aubergine in 1cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in breite Ringe schneiden. Paprika in feine Streifen schneiden. Zucchini in 1cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse mit der Marinade übergießen, gründlich vermengen und ein bisschen ziehen lassen. Das Gemüse auf ein Backblech legen und ca. 30 Minuten garen, bis es goldbraun ist. Während der letzten 10 Minuten Backzeit die Tomaten zufügen, damit sie warm werden und ihre Haut nur leicht aufplatzt.

Frischkäse, Honig und Paprikapulver in einer kleinen Schale mischen.

Das fertige Gemüse mit Petersilie bestreuen und mit der Frischkäsemischung servieren. Dazu passt Baguette und/oder ein grüner Salat.

Blumenkohl auf Käse-Reis überbacken

- * 1 Blumenkohl
- * 1 l Gemüsebrühe
- * 1 EL Essig
- * 200 g Vollkornreis
- * 2 EL Weizenmehl
- * 1 EL Butter
- * 200 g Blauschimmelkäse
- * 3 Eier
- * 100 g geriebener Käse
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Blumenkohl in der Gemüsebrühe mit dem Essig nicht zu weich kochen. Den Reis in 350 ml Blumenkohlbrühe garen. Mehl in der Pfanne ohne Fett erhitzen, bis es duftet. Abkühlen lassen, dann 3 Schöpflöffel Blumenkohlbrühe zugeben und aufkochen. Butter zufügen und den Blauschimmelkäse darin schmelzen lassen. Reis untermengen und die Masse etwas abkühlen lassen. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb unter die Reismasse rühren und das Eiweiß vorsichtig unterheben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Eine runde Auflaufform einfetten, die Reis-Käse-Masse einfüllen, den Blumenkohl in die Mitte setzen und den Käse über den Blumenkohl streuen. Im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken.

 - Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: sandra@bioladen.com



2. Jahrgedächtnis

Bernhard, unser ehemaliger Lastradfahrer, verstarb am 24. Juni 2019. Auf dem Foto links mit unserem Oldtimer-Lastrad unterwegs. Manch einer hat ihn vielleicht als „schrägen Vogel“ in Erinnerung. In jedem Fall war er ein Original !