

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 30 - 26. - 31. Juli 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Petersilie, Demeter, regional			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Möhren, Bioland, Deutschland	0,25 Kg	0,25 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk
Tomate Ochsenherz, Bioland, Deutschland		0,22 Kg	0,32 Kg	0,7 Kg	0,81 Kg
Kopfsalat Grün/Rot, Demeter, regional	1 Stk		1 Stk	1 Stk	2 Stk

Regionale Kiste: 1 Bd Petersilie, 500g Möhren, 1 Gurke, 320g Tomate, 1 Salatkopf

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				1 Kg	1,66 Kg
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	0,26 Kg	0,56 Kg	0,56 Kg	0,56 Kg	1 Kg
Pflaumen Gelb, Demeter, Spanien	0,3 Kg	0,58 Kg	0,47 Kg	0,6 Kg	1 Kg
Trauben Black Magic, kbA, Italien			0,55 Kg	1 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot

Zutaten: belebtes Wasser, 100% Roggen,
Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Roggen
natursauer

500 g
3,79 €
2,99 €

Möhren-Suppe

- * 500g Möhren
- * 3 kleine Schalotten
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * 60 g Ingwer
- * 1,5 TL Curry-Paste
- * 1 Orange, Saft davon
- * 1,5 EL Honig
- * 1 TL Curry-Pulver
- * 650 ml Gemüsebrühe
- * 1,5 EL Öl
- * 300 ml Kokosmilch
- * Petersilie

Möhren, Schalotten, Knoblauch & Ingwer schälen & grob würfeln. Schalotten zusammen mit dem Knoblauch in Öl kurz anschwitzen & danach die Möhren & den frischen Ingwer hinzufügen & leicht anbraten. Den Honig, die Curry-Paste sowie das Curry-Pulver hinzufügen, unterrühren & kurz mitbraten lassen, danach mit Orangensaft ablöschen & mit der Brühe aufgießen. Alles aufkochen & anschließend mindestens 15 Minuten langsam köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Dann mit einem Stabmixer fein pürieren & die Kokosmilch einrühren.

Mit Petersilie garnieren.

- bitte wenden -

Möhren-Schloot

- * 500 g Möhren
- * 250 g Äpfel
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 EL Honig
- * Salz
- * Öl

Möhren putzen & waschen. Äpfel schälen, vierteln & entkernen. Beides auf einer Reibe grob raspeln. Zitronensaft mit Salz & Honig verrühren. Öl hinzugeben & unterrühren. Möhren & Äpfel mit der Sauce in einer Schüssel vermengen. Den Salat mit Salz & Honig nach Belieben abschmecken & durchziehen lassen.

Tomatenbouillon

- * 1 Zwiebel
- * 3 Zehen Knoblauch
- * 50 g Knollensellerie
- * 2 Möhren
- * 400 g Tomaten
- * 2 Zweige Petersilie
- * 2 EL natives Olivenöl
- * 1 Liter Gemüsebrühe
- * 1 TL Oregano
- ...sowie für die Klößchen
- * 1 Bund Basilikum
- * 200 g Ricotta
- * 80 g Mehl
- * 50 g Parmesan
- * 1 Ei
- * 1 Ei, davon das Eigelb
- * Salz & Pfeffer
- * Muskat, frisch gerieben

Zwiebel, Knoblauch, Möhren & Sellerie in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden. Tomaten vierteln. Zwiebeln & Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Möhren & Sellerie zugeben & kurz mit anbraten. Brühe angießen & zum Kochen bringen. Tomate, Oregano & Petersilie zugeben, 5 Minuten mitkochen, dann vom Herd nehmen & 30 Minuten ziehen lassen. Die Bouillon durch ein Sieb gießen. Das Gemüse nur abtropfen lassen, nur leicht ausdrücken, damit die Brühe klar bleibt. Basilikum in feine Streifen schneiden. Parmesan reiben. Ricotta, Mehl & Parmesan gründlich verrühren. Ei & Eigelb verquirlen & langsam unter die Ricottamasse ziehen. Basilikum dazumischen. Den Teig mit Salz, Pfeffer & Muskat würzen & mindestens 30 Minuten kalt stellen. Reichlich Salzwasser zu Kochen bringen. Vom Teig kleine Klößchen abstechen. Diese im Wasser ca. 7 Minuten gar ziehen lassen. Die Tomatenbouillon erhitzen, nicht kochen & mit Meersalz abschmecken. Die Klößchen darin servieren.

Apfelpfannkuchen

- * 150 g Dinkelvollkornmehl
- * 350 ml Apfelsaft, naturtrüb
- * Prise Zimt
- * Prise Meersalz
- * 2 Eigelb
- * 2 Eiweiße, geschlagen
- * 150 g Apfel, dünne Schnitze
- * 1/2 TL ungehärtetes Kokosfett zum Braten
- * 20 g Butter
- * 30 g Blütenhonig
- * 2 EL Mandeln, grob geraspelt

Dinkelvollkornmehl mit Apfelsaft & den Gewürzen klumpenfrei anrühren. Zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Eigelb in die gequollene Masse einrühren & geschlagenes Eiweiß vorsichtig unterheben. Jeweils ein Viertel des Teiges in die Pfanne gießen. Apfelschnitze auf den Teig setzen, Pfannkuchen wenden & fertig braten. Der Pfannkuchen kann ohne Wenden auch im Backofen bei 180 Grad gebacken werden. Butter, Honig & Mandeln verrühren & zu den Pfannkuchen servieren.

Gurke-Ananas-Salat

- * 1 Gurke
- * 1 Ananas
- * Chili Sauce, süß
- * Zitronensaft oder Weißweinessig
- * Petersilie, gehackte
- * Olivenöl

Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit dem Löffel ausschaben & in dünne Scheiben schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk herausschneiden & in ähnlich große Scheiben schneiden. Beides vermengen. Aus Chili Sauce, Zitronensaft oder Weißweinessig, gehackter Petersilie & wenig Olivenöl eine Soße mischen & den Salat damit vermischen. Sofort servieren.
