

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 32 - 09.-14. August 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblatt rot, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x
Möhren Purple Haze, Demeter, Deutschland	280 g	470 g	470 g	760 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1060 g
Strauchtomaten, Demeter, Niederlande	440 g	510 g	710 g	1090 g
Mangold bunt, Demeter, regional			730 g	730 g
Kohlrabi weiß, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	2 x

Regionale Kiste: 620 g Möhren Purple Haze, 1000 g Strauchtomaten, 730 g Mangold bunt, 1 x Kohlrabi

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland - alte Ernte	380 g	750 g	1000 g	1000 g
Nektarinen gelb, Demeter, Italien	230 g			570 g
Traube Vittoria, kbA, Italien	350 g	550 g	550 g	730 g
Heidelbeeren, Bioland, Deutschland		250 g	250 g	250 g
Johannisbeeren rot, Demeter, regional			250 g	250 g

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot

Zutaten: Wasser, Schilfrosgen, Roggen, Zuckerrübensirup, Sesam, Koriander, Meersalz, Roggennatursauer, Dekor (Dinkel, Wasser, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer)

500 g
3,29 €
2,69 €

Ab Montag backen Petra und Michael wieder. Eine kleine Auswahl ihrer Backwaren und eine geringere Menge als bisher. Schaut einfach bei uns im Laden vorbei oder lasst Euch telefonisch etwas zurücklegen.

Tsatsiki mit frischen Sesamstangen

- * 500 g Mehl
- * halber TL Salz
- * 40 g Hefe
- * 50 g Sesamkörner
- * 1 Gurke
- * 250 g Joghurt
- * 250 g Schmand
- * 2 Knoblauchzehen
- * Kräutersalz
- * 5 EL Olivenöl

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben. Hefe in ca. 250ml warmen Wasser auflösen und in das Mehl einarbeiten, bis ein elastischer Teig entsteht. Diesen mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Nun drei dicke Stangen daraus formen, in den Sesamkörnern wälzen und im auf 250°C vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen. Gurken mit Schale ganz fein reiben, mit Salz bestreuen und mit einem Teller abdecken. Ungefähr 15 Minuten ruhen lassen und dann das ausgetretene Wasser abgießen bzw. trinken. Nun mit Joghurt, Schmand, gepressten Knoblauchzehen, Kräutersalz und Olivenöl zu einem Tsatsiki verrühren und mit den warmen Sesamstangen servieren. Tsatsiki mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

Salat der Woche

- * 6 Stängel bunter Mangold
 - * 4 Tomaten
 - * 1 Scheibe Fetakäse
 - * schwarze Oliven
 - * zwei Handvoll Sonnenblumenkerne
 - * Olivenöl, Balsamico
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * wer mag, 1 Zehe Knoblauch
- Mangold gut waschen und in ganz feine Streifen schneiden (auch den Strunk). Tomaten würfeln oder in Scheiben schneiden. Fetakäse würfeln, Oliven halbieren. Knoblauch ganz klein schneiden.
- Das Gemüse mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.
- Wer eine Zitronenscheibe hat, diese in klitzekleine Stückchen schneiden und ebenfalls unter den Salat mischen. Kleine Zutat - großer Unterschied.
-

Bunte Zitronen-Nudeln

- * 300 g Möhren
 - * 400 g Tomaten
 - * 3 Zitronen
 - * 2 Zwiebeln
 - * halber Bund gehackter Dill
 - * 250 g Vollkornnudeln
 - * 4 EL Olivenöl
 - * 100 ml Gemüsebrühe
 - * 1 TL Thymian
 - * TL Oregano
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * 100 g Pecorino grob geraspelt
- Von den Zitronen mit einem Gemüseschäler vorsichtig feine Streifen von der Schale hobeln, ohne die weiße Schicht darunter mitzunehmen. Dann den Saft auspressen. Die Nudeln im siedenden Salzwasser mit dem Zitronensaft bissfest garen. Die Möhren in feine Stifte hobeln, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Gemüse und Zitronenschale 5 Minuten in Olivenöl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Nudeln hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Die Nudeln mit den klein gewürfelten Tomaten anrichten. Mit Pecorino und Dill bestreut servieren.
-

Johannisbeerkuchen

- * 200 g Weizenvollkornmehl
 - * 60 g Honig
 - * 60 g Butter
 - * 3 Eigelb
 - * 1 TL Backpulver
- Belag:
- * 150 g Johannisbeeren
 - * 100 g Honig
 - * 3 Eiweiß
 - * 1 Becher Sahne zum Bestreichen
 - * Handvoll Johannisbeeren
- Teigzutaten verkneten und in eine gefettete Springform streichen. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen und gut auskühlen lassen.
- Eiweiß mit Honig zu einem steifen Schnee schlagen. Johannisbeeren unterheben und auf den Kuchen streichen. Weitere 20 Minuten hellbraun backen (gleiche Temperatur).
- Gut auskühlen lassen, mit frisch geschlagener Sahne bestreichen und mit ein paar Johannisbeeren bestreuen.
-

Kinder in die Küche

Essbare Blüten im Eiswürfel

- Habt Ihr essbare Blüten in Eurem Garten oder auf dem Balkon?
z.B. Gänseblümchen, Borretsch, Rosen, Veilchen, Rosmarin, Lavendel...
- * Handvoll Blüten oder Blütenblätter
 - * Wasser
 - * Gefrierbehälter für Eiswürfel
- Für Geburtstage oder andere Feiern im Sommer sind gefrorene Blüten in Eiswürfeln ein Blickfang. Eiswürfelbehälter bis zur Hälfte mit Wasser füllen. Blüten oder Blütenteile einlegen und ins Gefrierfach. Sobald das Wasser angefroren ist, wird der Rest aufgefüllt (so ist die Blüte in der Mitte des Eiswürfels).
- Viel Spaß dabei!
-