

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 28 - 10.-16.Juli 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Batavia rot, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Zucchini, Demeter, regional	250 g	350 g	350 g	500 g	350 g
Buschbohnen, Demeter, regional			350 g	700 g	350 g
Paprika rot, kbA, Spanien	300 g	450 g	300 g	450 g	
Tomaten San Marzano, Bioland, Deutschland	250 g	470 g	400 g	480 g	450 g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	600 g	570 g	650 g	1000 g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien	300 g	450 g	550 g	850 g
Trauben Sugar One, kernlos, kbA, Italien		500 g	600 g	700 g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien	300 g	450 g	550 g	850 g
Honigmelone Cantaloupe, kbA, Spanien			1 x	1 x

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000 g
5,49 €
3,99 €



Wurzel Olive Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300 g
3,69 €
2,99 €

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 2 Tomaten
- * 1 große Zucchini
- * schwarze oder grüne entsteinte Oliven
- * 1 rote Zwiebel
- * Olivenöl und Balsamico bianco
- * Kräuter der Provence
- * 1 Knoblauchzehe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Scheibe Zitrone

Salat waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten ebenso. Die Zucchini etwas gröber auf einer Salatreibe reiben. Die Zwiebel fein würfeln, ebenso den Knoblauch. Mit einer Hand voll Oliven alles vermischen. Großzügig mit Olivenöl begießen und mit den Gewürzen und dem Balsamico abschmecken. Den Rand der Zitronenscheibe in klitzekleine Stückchen schneiden und zum Schluss über den Salat streuen.

Zu diesem Salat passt auch gut Mozzarella.

-bitte wenden-

Kalte Blumenkohlsuppe -am besten am Vortrag zubereiten-

- * 1/2 Blumenkohl
 - * 2 festkochende Kartoffeln
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 EL Butter
 - * 250 ml Gemüsebrühe
 - * 200 ml Milch
 - * 1 Lorbeerblatt
 - * Meersalz, Mühlenspeck
 - * halber TL Muskatnuss
 - * 100 ml Sahne
 - * 1 EL Walnussöl
- Blumenkohlröschen abtrennen und den Strunk klein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel fein würfeln. Butter zerlassen und Zwiebel darin glasig dünsten. Blumenkohl und Kartoffeln dazu geben und mitdünsten. Gemüsebrühe und Milch dazugeben und einmal aufkochen lassen. Lorbeerblatt zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Abkühlen lassen und mindestens 3 Stunden kaltstellen. Sahne steif schlagen und unter die Suppe heben. Auf Teller oder in Portionsgläser füllen. Die Suppe mit Walnussöl beträufeln.
-

Zucchini mit Knoblauchtopping

- * 4 Zucchini
 - * 2 EL Schmand
 - * 1 EL Sahne
 - * 1 Spritzer Zitronensaft
 - * halber TL mittelscharfer Senf
 - * Meersalz, Mühlenspeck
 - * 6 Knoblauchzehen (!)
- Zucchini in feine Scheiben hobeln und auf einem großen Teller verteilen. Für den „Klecks“ Schmand mit Sahne, Zitronensaft und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch abschmecken.
- Mit einem Löffel auf den Zucchinischeiben anrichten. Wer hat, kann den Dipp noch mit frischen Kräutern ergänzen.
-

Zucchinibratlinge mit Tomatencreme

- * 2-3 Zucchini
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 2 EL Petersilie
 - * 2 Eier
 - * 120 ml Sahne
 - * 8 EL Mineralwasser
 - * 60 g Parmesan
 - * 220 g Weizenvollkornmehl
 - * 3 halbe TL Kräutersalz
 - * 3 EL Sesam
- Alle Zutaten von Petersilie bis Sesam zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit dem Kräutersalz kräftig abschmecken und den Sesam unterrühren. Den Teig eine Stunde zugedeckt quellen lassen. Die Zucchini fein raspeln. Die Knoblauchzehen in die Zucchiniraspeln pressen und die Mischung unter den Teig rühren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu einem flachen Küchlein in der Pfanne austreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Bratlinge auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Küchlein im Backofen bei 60 °C oder in einer zweiten Pfanne warmhalten, bis alle gebacken sind.

Für die Soße:

- * 3 Tomaten
 - * 1 EL Schnittlauch
 - * 400 ml saure Sahne
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * Kräutersalz
 - * 1 Prise Cayennepfeffer
 - * 6 EL Olivenöl
- Für die Tomatensoße die Tomaten fein würfeln. Die Tomatenwürfel sowie die Kräuter unter die saure Sahne rühren. 2 Knoblauchzehen dazu pressen. Die Tomatensoße mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Kühl stellen, bis die Bratlinge gebacken sind.
-

Parmesangratin mit Bohnen und Zucchini

- * 1 kg Buschbohnen
 - * 400 g Zucchini
 - * 50 g Parmesankäse
 - * 3 Eier
 - * 1 TL Kräuter der Provence
 - * Olivenöl
 - * Meersalz
- Die Bohnen 20 Minuten mit einem Siebeinsatz unter Dampf garen. Die Zucchinischeiben in Olivenöl leicht anbraten. Beides in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Käse reiben und mit verquirlten, leicht gesalzene Eiern, sowie Kräuter der Provence verrühren. Die Eimasse über dem Gemüse verteilen und etwa 15 Minuten auf 180° C im vorgeheizten Backofen backen.
-

