

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com • momoshop.de

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo 9-12h di+do 19-21h
sa 10-13h
Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73
Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW 27 - 29. Juni - 04. Juli 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bundzwiebel, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Tomaten rund Temptation, Bioland, regional		300g	470g	600g	1000g
Zucchini, Demeter, regional	220g	330g	450g	500g	1000g
Salat Batavia rot, Demeter, regional				1x	1x
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	200g	200g	300g	540g	540g

Regionale Kiste: 1x Bundzwiebeln, 500g Tomaten, 450g Zucchini, 1x Batavia

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	450g	500g	500g	1000g	2000g
Wassermelone, kbA, Spanien		1x	1x	1x	1x
Pflaumen Hiromi Red, Demeter, Spanien	250g	200g	500g	800g	1000g
Apfel Golden Delicious, kbA, Italien			600g	1000g	1350g

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

Brote der Woche:



Buddha Brot frei geschoben

Zutaten: belebtes Wasser, 60%
Schilffroggen, 40% Roggen, Zuckerrübensirup, Sesam, Koriander, Meersalz, Roggennatursauer
Dekor: Dinkel, belebtes Wasser, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

500g
anstatt 3,19 €
2,69 €



Wurzel Tomate

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Hefe, Meersalz

300g
anstatt 2,89 €
2,49 €

Die Sommerferien beginnen!

Wir wünschen allen, die jetzt in Urlaub fahren, eine gute Zeit!

Äpfel mit Ziegenfrischkäse

- * 2 Äpfel
- * 100g Ziegenfrischkäse
- * Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * wer mag, 1-2 Datteln

Äpfel mit einem Gehäusestecher entkernen und dann in Scheiben schneiden. Je einen großen Klecks Ziegenfrischkäse darauf geben, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.
Sehr lecker ist es auch, in den Ziegenfrischkäse kleine Dattelstückchen unter zu heben! Dazu eine Scheibe Vollkorn- oder Schwarzbrot mit Butter.

- bitte wenden -

Zucchini mit Tomatensoße (reine Frischkost)

- * 500 g Zucchini Die Soßenzutaten im Mixer pürieren und würzig abschmecken.
- Für die Soße:
- * 250 g reife Tomaten Die Zucchini fein raspeln, leicht salzen und auf Tellern flach verteilt anrichten. Nun in der Mitte der Zucchini die Soße verteilen (sieht dann ein bisschen aus wie „Spaghetti Bolognaise“).
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * je halber TL Basilikum, Oregano, Thymian Mit Pinienkernen bestreuen und, wer hat, mit frischen Kräutern dekorieren.
 - * 4 EL Olivenöl
 - * 4 EL Sahne
 - * 2 EL Balsamico Essig
 - * Meersalz, Mühlenspeck
 - * handvoll Pinienkerne
-

Zucchini mit Knoblauchtopping

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

Zucchinibratlinge mit Tomatencreme

- * 2-3 Zucchini Alle Zutaten von Ei bis Petersilie zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit dem Kräutersalz kräftig abschmecken und den Sesam unterrühren. Den Teig eine Stunde zugedeckt quellen lassen.
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 2 EL Petersilie
 - * 2 Eier
 - * 120ml Sahne
 - * 8 EL Mineralwasser 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.
 - * 60 g Parmesan
 - * 220 g Weizenvollkornmehl
 - * 3 halbe TL Kräutersalz
 - * 3 EL Sesam
- Für die Soße:
- * 3 Tomaten Für die Bratlinge 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 Kuchlein in der Pfanne austreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Bratlinge auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Kuchlein im Backofen bei 60 °C oder in einer zweiten Pfanne warmhalten, bis alle gebacken sind. Die gekühlte Tomatensahne zu den Bratlingen servieren und mit Bundzwiebelringen bestreuen.
 - * 1 EL Schnittlauch
 - * 400 ml saure Sahne
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * Kräutersalz
 - * 1 Prise Cayennepfeffer
 - * 6 EL Olivenöl
- Zur Dekoration:
- * 1-2 Bundzwiebeln in Ringe geschnitten
-

Zucchinifladen orientalisch

- * 500g Zucchini Zucchini mit einem Gemüsehobel fein reiben. Mit den Eiern, Mehl und Kräuter vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Je nach Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe beifügen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel die Zucchiniportionen in die Pfanne geben, etwas flachdrücken und von beiden Seiten zwei Minuten braten. Anschließend die Fladen auf Küchentrepp legen, damit das Fett etwas abtropfen kann.
 - * 2 Eier
 - * 4 EL fein gemahlene Vollkornmehl
 - * 2 EL frisch gehackte Petersilie
 - * 1 TL frisch gehackte Minzblätter
 - * 1 EL frisch gehackter Dill
 - * Meersalz, Mühlenspeck
 - * 1 TL Rosenpaprikapulver
 - * Olivenöl
-