

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 31 - 27 Juli - 1. August 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Batavia rot/grün, Demeter, regional				1x	1x
Möhren, Naturland, Deutschland	340g		340g	340g	690g
Radieschen, Demeter, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zucchini, Demeter, regional	500g	470g	510g	610g	1280g
Paprika gelb, Bioland, Deutschland				330g	540g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Petersilie, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 1x Batavia rot/grün, 340g Möhren, 1 Bund Radieschen, 840g Zucchini, 330g Paprika gelb

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			750g	950g	1460g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien		560g	620g	670g	1110g
Trauben weiß, Vittoria, kbA, Italien	560g	560g	670g	670g	1110g
Honig Cantaloupe, Demeter, Spanien			1x	1x	1x
Johannisbeeren rot, Demeter, regional				250g	1x

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

Brote der Woche:



Siegsteigbrot

frei geschoben

Zutaten: belebtes Wasser, Roggen, Weizen550, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Soja, Meersalz, Hefe, Mohn, Roggennatursauer

500g
3,19 €
2,69 €



Wurzel Olive Info: mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300g
anstatt 3,29 €
2,89 €

Salat der Woche

- * 1 Batavia
- * 6 Gewürzgürkchen
- * 3-4 Möhrchen
- * halber Bund Petersilie
- * 1 gelbe Paprika
- * wer hat, 1 Apfel
- * Olivenöl, Balsamico
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 TL Honig
- * Meersalz, frischer Mühlenpfeffer

Salat waschen, Gürkchen, Paprika und Apfel in kleine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken, Möhren fein reiben.
Die weiteren Zutaten zufügen und etwas ziehen lassen. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Geröstete Sonnenblumenkerne würden den Salat verfeinern...
Vielleicht haben Sie noch Zeit, welche zu rösten.

Möhrengemüse mit Petersiliencreme

- * 500g Möhren Pellkartoffeln 20 Minuten köcheln lassen.
- * 1 Zwiebel Möhren in gleich große Stifte schneiden. Die Zwiebel längs halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden. Pfanne oder Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ohne Fett goldbraun anbraten und an Seite stellen.
- * 500g Kartoffeln
- * 1 EL Sonnenblumenkerne
- * 1 EL Butter Butter und Olivenöl in die heiße Pfanne geben, Möhren zugeben und zwei Minuten dünsten, dann die Zwiebelringe zufügen und unter Rühren
- * etwas Olivenöl braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerrahm unterrühren,
- * 1 TL Honig erhitzen und abschmecken. Dann die Petersilie untermischen.
- * 2 EL Gemüsebrühe Kartoffeln und Möhren mit den Sonnenblumenkernen und etwas abgeriebener Zitronenschale bestreuen und servieren.
- * etwas Zitronensaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 100g Sauerrahm
- * fein gehackte Petersilie
- * etwas abgeriebene Zitronenschale

Gegrillte Gemüsespieße mit mariniertem Tofu

Für den marinierten Tofu:

- * 1 Packung Tofu natur
- * 6 EL Olivenöl
- * 3 EL trockener Rotwein
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 EL Senf
- * halber TL weißer Pfeffer
- * 1 TL Oregano
- * 1 TL Thymian
- * 2 gepresste Knoblauchzehen

Für die Spieße:

- * kleine Zucchinischeiben
- * Gemüsezwiebelstücke
- * Paprikastücke
- * wer hat, halbierte frische Champignons
- * Olivenöl und Kräutersalz
- * 1 EL Paprikapulver edelsüß, $\frac{1}{2}$ EL Paprikapulver scharf

Olivenöl, Rotwein, Zitronensaft mit Senf verrühren. Knoblauch pressen, dazugeben und mit weißem Pfeffer, Oregano und Thymian abschmecken. Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und in der Marinade einige Stunden oder über Nacht einlegen.

Für die Spieße reichlich Öl in eine Schüssel geben und die Gewürze gut mit dem Öl verrühren. Die Gemüsestücke dazu geben, gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Gemüsestücke und Tofuwürfel abwechselnd auf Grillspießchen stecken und knusprig grillen.

Nudelauflauf mit Zucchini

- * 600g Zucchini
- * 1 Zwiebel
- * 1 Möhre
- * 6 EL Olivenöl
- * 400g Vollkornmakkaroni
- * 50g Bergkäse und 50g Parmesan
- * 2 EL gehackte Haselnüsse
- * 250g Naturjoghurt
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Zucchini in ein cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit der grob gehackten Zwiebel und einer geriebenen Möhre in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Makkaroni al dente kochen. Das Gemüse zusammen mit dem Bergkäse unter die Nudeln mischen und in eine Auflaufform füllen. Mit geriebenem Parmesan und gehackten Haselnüssen bestreuen und im auf 180° vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. Den Joghurt mit Kräutersalz und Olivenöl verrühren und als frische Soße dazu reichen.

Frisches Pfirsicheis

- * 300g Pfirsiche
- * 100ml Orangensaft
- * 2 EL Honig
- * 250ml Sahne
- * 2 Msp Vanille
- * 150g Naturjoghurt
- * 1 Eigelb

Das Obst halbieren und klein schneiden. 10 Minuten mit Orangensaft und Honig köcheln lassen, pürieren und abkühlen lassen. Sahne mit Vanille steif schlagen und dann die Pfirsichmasse, Joghurt und Eigelb einarbeiten. Mindestens drei Stunden in den Tiefkühlschrank stellen und während der ersten zwei Stunden alle 20 Minuten kräftig durchrühren. Vor dem Servieren etwas antauen lassen.