

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 34 - 17.-22. August 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional				1x	1x
Möhren, Naturland, Deutschland	460g	570g	570g	940g	940g,
Tomaten Ochsenherz, Bioland, Deutschland			280g	550g	830g
Aubergine, Demeter, Spanien		290g	490g	760g	950g
Zucchini, Demeter, regional	420g	630g	690g	890g	970g
Schnittlauch, Demeter, regional			1 Bund		1 Bund

Regionale Kiste: 1 Batavia rot, 600g Möhren, 280g Tomaten Ochsenherz, 490g Aubergine, 660g Zucchini

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Guyot, kbA, Frankreich				640g	830g
Apfel Gala, Naturland, Italien		680g	680g	680g	1050g
Pfirsiche flach, Demeter, Spanien			460g	470g	770g
Traube weiß Fanny, Naturland i.U., regional	470g	450g	830g	830g	1000g
Wassermelone, CREFA, Spanien				1x	1x

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50%
Roggen, 50% Weizen, Leinsaat,
Sesam, Meersalz, Hefe,
Roggennatursauer

1000g
5,19 €
4,19 €



Franz. Landbrot Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser,
Roggen 1150, Meersalz, Hefe,
Sauerteig

750g
anstatt 5,29 €
4,59 €

Auberginenmus als Brotaufstrich

- * 2 Auberginen
- * halbe Zitrone
- * 2 Knoblauchzehen
- * 2 EL geriebenen Parmesan
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 100 ml Olivenöl

Auberginen 60 Minuten im auf 150°C vorgeheizten Ofen backen. Halbieren, das Fruchtfleisch auskratzen und im Mixer mit Zitronensaft, grob gehacktem Knoblauch, geriebenem Parmesan, Pfeffer, Salz und Olivenöl verarbeiten. Abschmecken und das Auberginenmus mit Brot zu einem Blattsalat mit Öl/Essig-Dressing servieren.

Französische Zucchini-Ratatouille

- * 300 g Penne
- * 500 g Zucchini
- * 2 Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 TL Rosmarin
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Glas geschälte Tomaten
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer, Gemüsebrühe

Die Nudeln nach Anleitung „al dente“ kochen. Die Zucchini in Scheiben schneiden, die Zwiebeln würfeln. Knoblauch fein hacken. Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin unterrühren andünsten. Zucchini dazu geben und kräftig anbraten. Die Tomaten aus dem Glas mit Saft dazu geben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Gemüse bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen und mit etwas Gemüsebrühe gegebenenfalls nachwürzen.

Auberginen-Tomaten-Fächer (für zwei Personen)

- * 2 Tomaten
- * 2 kleine Auberginen
- * 1 Zwiebel
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 2 TL frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum)
- * Meersalz, Mühlentpfeffer

Auberginen säubern, Stielansatz dran lassen und komplett der Länge nach halbieren. Beide Seiten mit Olivenöl einpinseln und mit der Schnittseite auf ein Backblech legen (bereits gefettet oder Backpapier) legen. Die halbierten Auberginen in ca. 1cm dicke Längsstreifen fächerartig einschneiden, so dass sie am Stielansatz noch miteinander verbunden sind! Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken und in etwas Olivenöl andünsten. Kräuter fein hacken bzw. die getrockneten gut mit beiden Händen in die Zwiebelmasse reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Masse auf den Auberginenfächern verteilen. Darauf achten, dass auf die geschnittenen Streifen überall ein bisschen Olivenöl drauf kommt. Die Tomaten in Scheiben schneiden und in die Auberginenfächer stecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20-30 Minuten backen. Dazu schmeckt frisches Baguette mit einem Dipp.

Fussili mit Aubergine

- * 1 Aubergine
- * 2 Knoblauchzehen
- * 6 getrocknete Tomaten (z.B. in Öl eingelegte von BioVerde an unserer Käsetheke)
- * 100 g geräucherten Käse (Scamorza)
- * 200 g Fussili
- * 5 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * 1 Msp Chili
- * 1 EL Basilikum getrocknet

Aubergine säubern und in 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten und Scamorza in dünne Streifen schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Aubergine in einer Pfanne in heißem Öl 4 Minuten goldbraun anbraten. Knoblauch und Tomaten zugeben und 2 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das Basilikum in die trockene Hand geben und über dem Gemüse mit beiden Händen hinein reiben. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zu dem Gemüse in die Pfanne geben und einmal aufkochen. Scamorza kurz untermischen und eventuell mit Salz und Chili nachwürzen.

Auberginenauflauf

- * 400-600 g Auberginen
- * 4 Zwiebeln
- * 200g Mozzarella
- * 100 g Parmesan
- * 2 hart gekochte Eier
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * 500 ml Tomatensoße (Passata)
- * Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum

Die Auberginen waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Salzen, schichten und eine halbe Stunde ziehen lassen. Anschließend abwaschen und trocken tupfen. Die Scheiben in einer Pfanne in reichlich Olivenöl braten, auf Krepppapier abtropfen lassen und leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Pfanne in Olivenöl glasig dünsten. Auflaufform fetten, Auberginen, in Scheiben geschnittene Eier, Mozzarellascheiben und Zwiebelringe abwechselnd einschichten und mit der Tomatensoße bedecken. Die letzte Lage soll Tomatensoße sein. Vom Parmesan 2 EL zurückbehalten, den Rest auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20 Minuten backen. 2 EL Parmesan nach 10 Minuten Backzeit über den Auflauf streuen. Dazu passt CousCous oder Naturreis.