

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 24 - 14.-19. Juni 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Zucchini, Bioland, Deutschland				200 g	350 g
Staudensellerie, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Spitzkohl, Bioland, Deutschland			670 g	670 g	670 g
Möhren, kbA, Italien	500 g	600 g	450 g	500 g	800 g
Avokados, kbA, Peru	1 x	1 x	2 x	2 x	3 x
Paprika rot, kbA, Spanien		400 g	400 g	350 g	700 g

Regionale Kiste: 350 g Zucchini, 1 x Staudensellerie, 670 g Spitzkohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1000 g	2000 g
Apfel Jonagored, Bioland, Deutschland		500 g	500 g	1000 g	1500 g
Pfirsiche flach, Demeter, Spanien	280 g	470 g	600 g	750 g	750 g
Aprikosen, kbA, Italien				520 g	800 g
Honigmelone Cantaloupe, Naturland, Spanien			1 x	1 x	1 x

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

Brote der Woche:



DinkelSiebenKorn

Zutaten: Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

750 g
4,69 €
3,99 €



Wurzel Tomate Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300 g
2,99 €
2,59 €

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Spitzkohl
- * 3 Stangen Staudensellerie
- * 4 Möhren
- * 1 Apfel
- * 1-2 EL mittelscharfer Senf
- * Olivenöl, Kräuter- oder Apfelessig
- * 2-3 EL Wasser
- * Meersalz

Spitzkohl und Sellerie in Streifen schneiden. Möhren und Apfel fein raspeln. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken. Wer hat, kann frischen Dill zufügen. Geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne sind auch schmackhaft. Dieser Salat ist auch am nächsten Tag noch gut essbar (der Spitzkohl fällt nicht so schnell ein).

Staudenselleriesalat mit Cashewnüssen

- * 2 Staudensellerie
 - * 4 Äpfel
 - * 2 Banane
 - * 300 g Cashewnüsse
 - * Kräutersalz
 - * Saft und Schale von 3 Zitronen
 - * 1 Bund Petersilie
 - * Sonnenblumenöl
 - * evtl. etwas Honig
- Die Staudensellerie in schmale Streifen schneiden. Die Äpfel ganz fein würfeln. Die Banane in Scheiben schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken. Alle Zutaten vermischen. Die Schale von der Zitrone abreiben und danach auspressen. Über die Zutaten geben, damit sich das Obst nicht verfärbt. Einen Schuss Sonnenblumenöl drüber gießen und mit einer Prise Kräutersalz bestreuen. Die Petersilie hacken und mit untermischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Wer möchte, kann noch etwas Honig dazu geben.

Spitzkohlgemüse mit Bratkartoffeln

- * 1 Spitzkohl
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Möhren
 - * halber Bund Basilikum
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 300 ml Gemüsebrühe
 - * 200 g Frischkäse
 - * Meersalz
 - * frischer Pfeffer
 - * 600 g Kartoffeln
 - * 4 EL Olivenöl
- Zwiebeln und Möhren in feine Ringe schneiden. In einem großen Topf mit Olivenöl andünsten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen.
- Den Spitzkohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zum Gemüse geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze abdrehen, das Basilikum fein gehackt untermengen und mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- Die Kartoffeln schälen und roh auf einer Reibe in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze und unter häufigem Wenden etwa 20 Minuten braten. Abschließend pfeffern & salzen und mit dem Spitzkohlgemüse servieren.

Überbackene Zucchini

- * 4 Zucchini
 - * 2 EL Zitronensaft
 - * 150 g Emmentaler
 - * 75 g Mandelstifte
 - * 4 Eigelb
 - * 6 EL Sahne
 - * Meersalz,
Mühlenspeck
- Die Zucchini längs halbieren und in wenig Salzwasser ca. fünf Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen (oder eine gefettete Auflaufform). Oberfläche minimal aushöhlen, mit Salz und Pfeffer würzen und ein bisschen mit Zitronensaft beträufeln.
- Den Käse grob raffen und mit den Mandelstiften vermischen. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Am Schluss das ausgehöhlte Zucchinifleisch ebenfalls untermischen. Nun diese Paste in die Zucchinihälften füllen und im vorgeheizten Backofen auf 200° ca. 10 Minuten überbacken.
- Dazu Reis und z.B. ein einfacher grüner Salat.

Kinder in die Küche

Avocadodip für Staudensellerie, Möhren u.a.

- * 1 reife Avocado
 - * 1 kleine Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 1 Tomate
 - * 1 TL Zitronensaft
 - * Mühlenspeck,
Muskatnuss
 - * Naturjoghurt 10% Fett
- Die Avocado halbieren und mit einem kleinen Löffel herauslösen. Mit einer Gabel fein zerdrücken und sofort mit Zitronensaft beträufeln (wird sonst braun). Zwiebel und Tomate in kleine Würfel schneiden (beim Schneiden auf den Daumen Acht geben!). Knoblauchzehe schälen und ganz klitzeklein schneiden und alles mit dem Avocadomus vermischen.
- Mit dem Naturjoghurt noch etwas „strecken“ (Menge erhöhen) und mit den Gewürzen abschmecken.