

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](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 27 - 05. - 10. Juli 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Zucchini, Bioland, regional	400 g	400 g	400 g	540 g	1000 g
Minigurke, Bioland, Deutschland			1 x	2 x	2 x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		500 g	500 g	550 g	1000 g
Salat Batavia rot, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien			250 g	440 g	440 g
Möhren, kbA, Italien	430 g			500 g	500 g

**Regionale Kiste:** 550 g Zucchini, 1 x Minigurke, 640 g Strauchtomaten, 1 x Batavia rot

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	600 g	850 g		500 g	1 110 g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	360 g	360 g	360 g	800 g	1000 g
Trauben Black Magic, kbA, Italien			500 g	750 g	1000 g
Pflaumen Black Spendor, Demeter, Spanien		350 g	500 g	700 g	1000 g
Honigmelone Canari, kbA, Spanien			1 x	1 x	1 x

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

#### Brote der Woche:



#### PflaumeWalnuss Brot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen 550, getrocknete Pflaumen, Walnüsse, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

500 g  
3,59 €  
**2,69 €**



#### Wurzel Olive Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

300 g  
3,49 €  
**2,99 €**

#### Bunter Sommersalat

- \* 3 Strauchtomaten
- \* 1 Zucchini
- \* 1 Spitzpaprika
- \* 3 Möhren
- \* 1 Minigurke
- \* ein paar Salatblätter
- \* Meersalz, Schabzigerklee
- \* Olivenöl, Balsamico
- \* etwas frischen Zitronensaft und 1 Scheibe Zitrone
- \* handvoll Kürbiskerne

Tomaten in Scheiben schneiden, Zucchini und Möhren fein raspeln, Gurke und Paprika in kleine Würfel schneiden. Salatblätter klein zupfen. Zitronenscheibe in klitzekleine Stückchen schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen.  
Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter.

- bitte wenden -

## Gurken-Kräuter-Dipp

- \* 1 Schlangengurke
- \* 1 kleine Zwiebel
- \* halber TL Dill
- \* 1 TL Schnittlauch
- \* 3 EL Mayonnaise
- \* 150g Naturjoghurt
- \* 3 EL Schmand
- \* Kräutersalz, Pfeffer
- \* Saft einer halben Zitrone

Gurke in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Mayonnaise, Joghurt, Schmand und Zitronensaft verrühren. Alle Zutaten vermischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Als Dipp für Rohkost, Soße für Pellkartoffeln oder für die unten genannten Zucchini-Puffer.

## Zucchini-Puffer mit Dipp

- \* 800 g Zucchini
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 2 Zwiebeln
- \* 125 g Fetakäse
- \* 2 EL Petersilie
- \* 2 EL frische Minze
- \* 1 EL Dill
- \* halber TL Muskatnuss
- \* 2 EL Vollkornmehl
- \* Mühlenpfeffer
- \* 2 Eier
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 Zitrone zur Dekoration

Zucchini auf ein Küchentuch reiben und mit einem zweiten Tuch bedecken. Fest andrücken und 10 Minuten stehen lassen, bis sie nicht mehr wässern. Zucchini in eine große Schüssel füllen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln fein schneiden, Feta zerbröckeln, Kräuter frisch hacken und Muskat frisch reiben. Zusammen mit Mehl und Pfeffer alles gut vermischen. Die Eier in einer extra Schüssel verquirlen und dann unter die Zucchini geben. Die Mischung muss noch etwas klumpig und grob aussehen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. 4 EL der Zuchinimischung in die Pfanne geben und die Puffer 2-3 Minuten von jeder Seite braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Ergibt insgesamt 8 Puffer. Die Zucchini-Puffer heiß mit Gurken-Kräuter-Dipp (siehe obiges Rezept) und garniert mit Zitronenspalten servieren.

## Zucchini mit Tomatensoße (reine Frischkost)

- \* 500 g Zucchini
- Für die Soße:
- \* 250 g reife Tomaten
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* je halber TL Basilikum, Oregano, Thymian
  - \* 4 EL Olivenöl
  - \* 4 EL Sahne
  - \* 2 EL Balsamico Essig
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* handvoll Pinienkerne

Die Soßenzutaten im Mixer pürieren und würzig abschmecken.

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“).

Mit Pinienkernen bestreuen und, wer hat, mit frischen Kräutern dekorieren.

## Würziger Feta aus dem Ofen (für 2 Personen als Hauptmahlzeit oder für 4 Personen als Vorspeise)

- \* 1 Paket Fetakäse
- \* 250 g Tomaten
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 80 g entsteinte Oliven
- \* Oregano oder frische Petersilie
- \* Olivenöl
- \* Meersalz und Mühlenpfeffer

Die Tomaten vierteln, den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Oliven ebenfalls. Die Hälfte dieser Zutaten in eine sehr kleine Auflaufform füllen, damit das ganze recht kompakt liegt. Leicht salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Darauf den Fetakäse legen und mit dem Knoblauch bestreuen. Nun das restliche Gemüse auf dem Käse verteilen. Mit Oregano bestreuen, ebenso wieder salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

200°C etwa 25 Minuten backen.



-Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: [sandra@bioladen.com](mailto:sandra@bioladen.com)

## A shaman was asked: „What is poison?“

„Anything beyond what we need is poison. It can be power, laziness, food, ego, ambition, vanity, fear, anger or whatever.“