

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 28 - 12. - 17. Juli 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	2 Stk
Bundmöhren, Bioland, Deutschland				1 Bd	1 Bd
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Cocktailtomaten, Bioland, Deutschland				0,53 Kg	0,53 Kg
Paprika Rot, kbA, Spanien	0,2 Kg	0,53 Kg	0,56 Kg		0,27 Kg
Brokkoli, Bioland, Deutschland	0,23 Kg	0,35 Kg	0,35 Kg	0,35 Kg	0,56 Kg

Regionale Kiste: 1 x Schlangengurke, 1 x Bundmöhren, 1 x Lauchzwiebeln, 170g Cocktailtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	0,5 Kg		1 Kg
Apfel Rubinstar, Demeter, Deutschland	0,27 Kg	0,4 Kg	0,57 Kg	0,57 Kg	0,8 Kg
Kirschen Süß, Demeter, regional				0,4 Kg	0,55 Kg
Pfirsiche flach, kbA, Spanien	0,22 Kg	0,38 Kg	0,47 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg
Trauben Sugarone, kbA, Italien			0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Dinkelsauer

500 g
3,99 €
3,49 €



Wurzel Olive Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

300 g
3,49 €
2,99 €

Rohkostsalat mit Brokkoli

- * 250g Brokkoli, ohne Strunk
- * 1 Paprikaschote, geviertelt
- * 1 Apfel, entkernt, geviertelt
- * 2 EL Sonnenblumenkerne
- * 1 EL Senf
- * 1 TL Honig
- * Salz & Pfeffer
- * Olivenöl
- * Balsamico

Alle Zutaten in einen Mixer geben & zerkleinern (nach Geschmack feiner oder gröber).

Alternativ Gemüse & Apfel mit dem Messer klein schneiden & anschließend mit den anderen Zutaten vermengen.

- bitte wenden -

Brokkoli-Suppe

- * 500g Brokkoli
- * 3 Kartoffeln
- * 1 Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 400 ml Kokosmilch
- * 1 EL Olivenöl
- * 3 EL Schmand
- * Salz & Pfeffer
- * etwas Chili & frische Kräuter nach Belieben

Das Gemüse waschen, schälen & klein schneiden.
Die Zwiebelstücke in etwas Öl andünsten.
Kartoffeln & Paprika dazugeben & mit etwas Wasser ablöschen.
Den Herd auf kleine Flamme stellen & den Brokkoli zu den Kartoffeln legen. Deckel drauf & garen, bis die Kartoffelstückchen weich sind, ca.15 - 20 Minuten. Zum Schluss die Kokosmilch hinzugeben. Die Suppe pürieren & mit Salz, Pfeffer, Chili & Kräutern abschmecken.

Paprika-Trauben-Salat

- * 2 Paprikaschoten
- * 500g Weintrauben, kernlos
- * 250g Schafskäse in Salzlake
- * 5 EL Öl, (mildes Traubenkernöl)
- * 3 EL Balsamico
- * Salz & Pfeffer

Die Paprikaschoten putzen & in Würfel schneiden, die Trauben halbieren, den Schafskäse in kleine Würfel schneiden & alles gut durchmischen.

Mit einem Dressing aus Traubenkernöl, Balsamico, Salz & Pfeffer würzen.

Brokkoli-Paprikapfanne

- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * 4 EL Erdnußöl
- * 1 EL Senfkörner
- * 6 EL Kokosraspeln
- * 2 Tassen Gemüsebrühe
- * 1 kleines Stück Ingwerwurzel
- * 1/2 TL. Kurkumapulver
- * 400 g Brokkoli
- * 3 Stück Paprikaschoten
- * 1 EL Ahornsirup
- * 100 ml. Weißwein, trocken
- * 1 EL. Zitronensaft
- * 1 Prise schwarzer Pfeffer, einige Korianderkörner

Kleingewürfelte Zwiebeln & Knoblauch in dem heißen Öl goldgelb rösten. Kokosraspeln & Senfkörner hinzugeben & mitrösten.
Den zerdrückten Koriander & die feingeschnittene Ingwerwurzel, Kurkuma, Pfeffer & Gemüsebrühe dazugeben & weitere 7 Minuten dünsten. Den Brokkoli waschen, putzen, Stiele in Scheiben schneiden.
Die Paprika waschen & in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Brokkoli-Stiele in die Kokosmasse geben & ca 10 Minuten garen. Dann die Brokkoliröschen & die Paprika hinzugeben & ebenfalls ca 8-10 Minuten garen.
Mit Ahornsirup, Weißwein & Zitronensaft abschmecken.
Dazu Vollkornreis servieren.

Zitroneneis

- * 1 Zitrone
- * 3/8 l Milch oder vegane Alternativen
- * 100 g Zucker, alternativ: Ahornsirup, Agavendicksaft, Honig
- * 2 Eier, alternativ Sojamehl
- * 1 EL Stärkemehl

Reiben Sie die Schale einer halben Zitrone ab. Erhitzen Sie die Hälfte der Milch & kochen die Zitronenschale darin aus.
Entfernen Sie dann die Schale & geben Zucker dazu. Verrühren Sie das Stärkemehl in der restlichen Milch & geben diese Mischung mit in den Topf. Lassen Sie es kurz aufkochen & nehmen den Topf dann vom Herd.
Pressen Sie nun die Zitrone aus & geben die Eier zum Zitronensaft. Verrühren Sie beides gut. Gießen Sie nun langsam die Milchmischung dazu, rühren alles gut durch & geben die Masse in eine Gefrierform. Stellen Sie die Form für einige Stunden ins Gefrierfach.