

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



**Büro** o228 46 27 65  
 o800-bioladen  
**Thekenfon** 54 90 73  
**Abo-Notfon** 54 90 70  
**Abo-SMS** 0151-201 53229  
**Biometzger** 47 83 39  
**Bistro** 9737 9503

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) · [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) · [momoshop.de](http://momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

### 35. Kalenderwoche 2017 / 28.08.-02.09.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Romana, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Möhren, Demeter, Deutschland			660g	1010g	1010g
Zucchini, Demeter, Deutschland	420g	500g	840g	1440g	1440g
Cherrytomaten rot lose, Demeter, Deutschland	220g	310g	430g	430g	860g
Rettich weiß, Demeter, Deutschland			1x	1x	1x
Paprika rot, Demeter, Deutschland				250g	500g

**Regionale Kiste:** 1 Romana, 660g Möhren, 840g Zucchini, 430g Cherrytomaten, 1 Rettich

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Williams grün, kbA, Frankreich	310g	630g	880g	880g	880g
Apfel Elstar, kbA, Frankreich			640g	850g	1000g
Traube weiß Vitorria, kbA, Italien	310g	630g	880g	880g	1000g
Pfirsiche weiß flach, kbA, Italien				670g	830g
Feigen schwarz, kbA, Frankreich					190g

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

#### Brote der Woche:



#### Doppelkorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,  
 40% Schilfrogggen, 40%  
 Roggen, 20% Hafer, Meersalz,  
 Sauerteig

1000g  
 4,69 €  
 3,99 €



#### Wurzelbrot Natur + Zwiebel

Zutaten Natur: Weizen 1050,  
 Wasser, Meersalz, Hefe

3,19 €  
 2,89 €

Zutaten Zwiebel: Weizen1050,  
 Wasser, Röstzwiebeln, Meersalz,  
 Hefe

2,99 €  
 2,69 €



Bäckerei Sonnenkorn

#### Schweizer Krustenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser,  
 Buttermilch, Roggen, Meersalz,  
 Sauerteig, Hefe

750g  
 4,39 €  
 3,99 €

## Stadtfest 2017 @ the Momos: Sonntag 3.September 2017 / 12-18Uhr

### Straßenfest & Momo-Bühne mit Eugen de Ryck Trio feat. M.T.Wizzard

Jede Menge Leckerbissen, gustatorischer als auch olfaktorischer Natur. Sowie auditiver als auch visueller Natur, denn ein Höhepunkt ist die Momobühne. In den letzten Jahren konnten wir für Euch spektakuläre Krautrock auf der Momo-Bühne präsentieren. Darunter Damo Suzuki (Can), Mani Neumeier (GuruGuru), Christian Burchard (Embryo), Ax Genrich (Agitation Free, Guru Guru) sowie Chris Karrer (Amon Düül). Stets in Kooperation mit M.T.Wizzard.

Für 2017 haben wir das Eugen de Ryck Trio engagiert: Das Eugen de Ryck Trio spielt funk- und blueslastige Musik. Er selbst war, neben u.a. Joe Walsh und Talking Heads Gitarrist Adrian Belew, in Chicago bei Parker Guitars als featured Artist, worauf er stolz sein darf. In den 1980ern stieg er bei Embryo als Gitarrist ein und hat zahlreiche Alben auf dem Markt. Ein Highlight der Band ist die Rhythm-Section. Charles Blackledge aus Mississippi am Schlagzeug ist mit Rock-und Funkgrooves genauso vertraut wie mit indischer Percussion, die er in Indien studierte. Tomasz Radomski aus Katowice am Bass ist seit 2 Jahren im Trio, hat in München und Nürnberg Bass studiert. Zusammen ergibt das erstklassigen Multikulti-Funk.

12:30- 14:30 M.T.Wizzard \* 15:00- 17:00 Eugen de Ryck \* 17:00- Ende Session

## Salat der Woche

- \* 2 Zucchini
- \* halber Romana
- \* 1 kleiner Apfel
- \* 8 Cherrytomaten
- \* handvoll Sonnenblumenkerne
- \* wer hat, etwas Dill
- \* Olivenöl, Balsamico und Prise Meersalz
- \* wer möchte, kann noch mit Oliven / Fetakäse oder Pesto verfeinern

Apfel und Zucchini grob raspeln. Tomaten halbieren, Salat zupfen oder in schmale Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne unerhitzt oder geröstet (in trockener Pfanne) zufügen. Dill klein schneiden. Großzügig Olivenöl und etwas weniger Balsamico zufügen. Gut vermischen und nach Belieben abschmecken.

---

## Rettichsalat

- \* 1 großer Rettich
- \* 1 TL Meersalz
- \* 3 EL Sahne
- \* 2 EL Weißweinessig
- \* 1 EL Schnittlauchröllchen

Rettich gut bürsten, wenn nötig etwas schälen. Mit einer Gemüseribe fein reiben, Salz untermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Dann Sahne und Essig dazu geben und gut vermischen. Abschmecken und mit Schnittlauchröllchen servieren (schmeckt auch noch am nächsten Tag köstlich).

---

## Zucchini-Carpaccio

- \* 4 Zucchini
- \* 10 Cherrytomaten
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 100g Pinienkerne
- \* 50g Parmesan
- \* 5 Basilikumblätter
- \* Olivenöl
- \* Kräutersalz
- \* etwas Zitronensaft

Zucchini halbieren, der Länge nach in dünne Streifen schneiden und in der trockenen Pfanne kurz grillen (1-2 Minuten). Pinienkerne ebenfalls in einer trockenen Pfanne kurz rösten (bis sie goldbraun sind). Parmesan fein hobeln. Tomaten vierteln. Zucchini auf einem Teller ausbreiten. Aus Olivenöl, Kräutersalz, Zitronensaft und gehackter Knoblauchzehe eine Marinade zubereiten und über die Zucchini geben. Mit Tomaten, Pinienkernen, geschnittenen Basilikumblättern und fein gehobeltem Parmesan bestreuen.

---

## Zucchini-Eierkuchen

- \* 400g Zucchini
- \* 6 Cherrytomaten
- \* etwas Dill
- \* halbe Gemüsezwiebel
- \* 1 EL Butter
- \* 4 Eier
- \* 50ml Sprudelwasser
- \* halber TL Thymian
- \* Meersalz und frischer Pfeffer

Zucchini und Zwiebel fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüswürfel bei mittlerer Hitze dünsten. Eier, Sprudel, Thymian, Salz und Pfeffer verquirlen und über die bissfest gedünsteten Gemüswürfel geben. Bei schwacher Hitze stocken lassen und wenden. Das Omelett in Kuchenstücke schneiden. Mit Tomatenvierteln und frischem Dill garnieren.

---

## Tomatenwraps - Fingerfood

- \* 8 Cherrytomaten
- \* 2 Kugeln Mozzarella
- \* 1 Händchen Ruccola
- \* 1 rote Zwiebel
- \* ca. 8 große Salatblätter
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 1 EL Balsamico Essig

Wraps sind Teigfladen. Die haben wir bei MOMO oder selber machen (Mehl, Wasser, Salz, Olivenöl, Backpulver, Zeit). Hier nur die Füllung dazu: Salatblätter sind die Unterlage. Die kommen zuunterst auf den fertigen Wrap. Öl und Essig separat mit einer Gabel cremig schlagen. Alles andere schön klein schneiden und vermischen. Auf die Blätter auf den Wraps verteilen und „wrappen“ (einwickeln).