

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+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

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 •

22. Kalenderwoche 2018 / 28.05.-02.06.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bataviasalat rot/grün, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Bundzwiebel, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Staudensellerie, Bioland, regional				1x	1x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	180g	180g	400g	780g	780g
Stangenbohnen, kbA, Spanien	300g				1000g

Regionale Kiste: 1x Salat, 1x Blumenkohl, 1x Bundzwiebel, 400g Tomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g		1000g
Erdbeeren, Demeter, regional				500g	500g
Pfirsiche gelb, Naturland, Spanien	200g	250g	460g	600g	700g
Kiwi, Demeter, Italien		4x	6x	6x	10x
Aprikosen, kbA, Italien	180g	350g	700g	700g	900g

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

Brote der Woche:



Roggen-Fein Kastenbrot

Zutaten: 100% ROGGEN,
belebtes Wasser, Meersalz,
ROGGENnatursauer

500g
3,99 €
3,89 €



Baguette Spitz frei geschoben

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

300g
3,29 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, ROGGEN,
WEIZEN, HAFERflocken,
Leinsaat, SESAM, Meersalz,
Sauerteig, Hefe

1000g
4,99 €
4,49 €

Datenschutz

Davon bleibt auch Momo nicht verschont: Datenschutzverordnungsumsetzungsmassnahmen, nachzulesen auf bioladen.com für den Bioladen, auf momoshop.de für den Lieferdienst.

Eine Rückmeldung ist nicht von Nöten. Bestehende Vereinbarungen wie der Newsletterversand gelten weiterhin.

Weinprobe

Bei Momo am Donnerstag 7.Juni abends; wir tischen ordentlich Antipasti zu ausgesuchten Weinen auf; kostet Dich 15-20 Euro die gut investiert sind. Flyer sind bei Momo oder per Mail an info@bioladen.com.

Busfahrt

Im Juni fahren wir zu Haus Bollheim. Demeterhof, Zülpich. Im Juli zum Winzer Weber an die Mosel. Flyer zur Anmeldung liegen im Laden aus oder bitte per Mail an info@bioladen.com.

Beides- versprochen!- nachhaltige Erfahrungen mit einer klitzekleinen Kostenbeteiligung.

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * 1 Bataviasalat
- * 6 Pfirsiche
- * 200g Joghurt
- * 2 EL Kräuternessig
- * 2 TL Walnussöl
- * 2 TL frische Kräuter
- * Meersalz, Mühlenpfeffer nach Belieben

Den Salat waschen, zwei Pfirsiche waschen & in Würfel schneiden.

Für das Dressing 4 Pfirsiche waschen, schneiden & mit dem Joghurt & den restlichen Zutaten (außer den Kräutern) pürieren. Das Dressing abschmecken & die Kräuter dazugeben.

Die Salatblätter in eine Schüssel zupfen, das Dressing dazu geben & die Pfirsichwürfel darauf streuen.

Blumenkohl-Curry

- * 1 Blumenkohl
- * 500g Tomaten, passiert
- * Bundzwiebel
- * 3 große Kartoffeln
- * 2 EL Mandeln, gemahlen
- * 1 1/2 EL Ingwer, fein gehackt
- * 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- * 1/2 TL Cayennepfeffer
- * 1/2 TL Fenchelsamen, gemahlen
- * 1/2 TL Pfeffer, gemahlen
- * 1 1/2 EL Koriander, gemahlen
- * 3 EL Koriandergrün, gehackt
- * 1 EL Knoblauch, fein gehackt
- * 4 kleine Chilischoten,grüne,fein gehackt
- * 40g Ghee/Butterreinfett
- * Salz nach Belieben

Das Fett in einem Wok oder einer großen Pfanne zerlassen. Die Zwiebeln darin auf mittlerer Hitze glasig braten. Knoblauch, Ingwer & Chilis 2 Minuten mitbraten. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz, Fenchel, Pfeffer, Koriander & Mandeln dazugeben & ca. 1 Minute mitrösten. Mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser ablöschen, die passierten Tomaten dazugeben & aufkochen lassen. Blumenkohl & Kartoffeln dazugeben & zugedeckt auf kleiner Flamme in ca. 20 Minuten gar kochen. Vom Herd nehmen & den Koriander unterrühren.

Dazu passt Basmatireis oder mit mehr Kartoffeln zubereiten.

Blumenkohl-Tomaten- Gratin

- * 1 Blumenkohl
- * 400g Tomaten
- * 200g Sahne
- * 4 Eier
- * 20 Oliven, wer's mag...
- * 2 Mozzarella
- * 1/2 Bund Petersilie
- * Fett für die Auflaufform
- * Salz, Muskat, Pfeffer, Chili

Den Blumenkohl in Röschen schneiden, 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, über einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen & gut abtropfen lassen.

Die Auflaufform einfetten & die Röschen hinein legen. Die Tomaten in Spalten schneiden & auf dem Blumenkohl verteilen.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

In einer Schüssel die Eier mit der Sahne verquirlen, die in Scheibchen geschnittenen Oliven & die fein geschnittene Petersilie hinzufügen & mit Salz, Pfeffer, Muskat & Chili nach Belieben würzen. Diese Mischung nun gleichmäßig über die Tomaten in der Form gießen & die Form für 15 Minuten auf der mittleren Schiene in den Ofen geben.

Die Form aus dem Ofen nehmen, den in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarella auf den Tomaten verteilen & die Form für weitere 20 Minuten bei gleicher Hitze in den Ofen geben.

Das Gratin auf Tellern anrichten, garnieren & servieren.

Kuss-Kuss-Zeit

- * 400g Couscous
- * 1200ml Buttermilch
- * 3 Pfirsiche
- * 2 Bananen
- * 2 Kiwis
- * 2 Aprikosen
- * evtl. 1 Handvoll Erdbeeren
- * 2 EL Honig

Die Buttermilch mit dem Honig erhitzen. Kurz bevor die Buttermilch zu kochen beginnt, den Couscous einrühren & ausquellen lassen.

Nun die klein geschnittenen Früchte zum Couscous geben, sodass alles noch etwas mitzieht. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken & ganz am Ende der Garzeit unter den Couscous ziehen.