

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Lieferdienst 0228 54 90 70
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

26. Kalenderwoche 2018 / 25.-30. Juni

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren, Naturland, Spanien	480g	250g	500g	660g	850g
Mini-Gurken, Demeter, regional			200g	400g	600g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	240g	280g	860g	1030g	1200g
Spitzkohl, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Mangold, Demeter, Deutschland				500g	1000g

Regionale Kiste: 200g Mini-Gurken, 630g Strauchtomaten, 1x Spitzkohl, 500g Mangold

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					
Nektarinen gelb, kbA, Italien	250g	330g	330g	500g	920g
Pfirsiche gelb, kbA, Italien		330g	330g	500g	920g
Orangen Maroc Late, kbA, Marokko	330g	330g	1000g	2000g	2000g
Honigmelone Cantaloupe, Naturland, Italien			1x	1x	1x

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, Dinkelsauer

750g
4,39 €
3,99 €



Wurzel Tomate frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300g
2,49 €
1,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Sechskorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Dinkel, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Sommersalat mit Sahnedressing

- * 200g Mangold
- * 100g Möhren
- * 3 Tomaten
- * 3 EL Sonnenblumenkerne
- * halber Bund Petersilie
- * 1 TL mittelscharfer Senf
- * 2 EL Apfelessig
- * 3 EL Sahne
- * 3 EL Gemüsebrühe
- * halber TL Meersalz, Prise Pfeffer
- * Prise Koriander

Die Mangoldblätter in schmale Streifen schneiden, auch den weißen Strunk. Die Möhren fein reiben, die Tomaten klein würfeln und mit dem Mangold vermischen. Die Mangold-Möhren-Tomaten-Mischung auf Tellern anrichten das Dressing darüber gießen.

Für das Dressing den Senf, Apfelessig, Gemüsebrühe und die Gewürze verrühren. Zum Schluss die Sahne dazugeben. Die Sonnenblumenkerne mit der Petersilie über den Salat streuen.

Erfrischende Tomatensuppe

- * 500g Tomaten
 - * halbe rote Peperoni
 - * halber Bund Koriander
 - * 200g Schlangengurke
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Tabasco, Paprika
 - * 200ml Sahne
- Peperoni aufschneiden und die Trennwände und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken. Korianderblätter abzupfen, Gurke abspülen und klein schneiden. Alles zusammen mit den geviertelten Tomaten im Mixer pürieren. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Tabasco scharf abschmecken und kühl stellen. Sahne mit etwas Paprikapulver steif schlagen. In kleinen Schüsseln mit einem Klecks Sahne, und darin ein Korianderblättchen dekoriert, serviert.
-

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

- * 1 Paket Fetakäse
 - * 250g Tomaten
 - * 1 rote Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 80g 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.
-

Mangoldpfannkuchen mit Frischkäse

- * 800g Mangold
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Möhre
 - * 3 EL Olivenöl
 - * 250g Frischkäse
 - * 300g fein gemahlenes Vollkornmehl
 - * 3 Eier
 - * 500ml Sprudelwasser
- Die fein gehackte Zwiebel mit der geraspelten Möhre in Olivenöl andünsten. Mangold waschen, die Blätter und den Strunk in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben (erst den Strunk, etwas später die Blätter). Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten, dann pfeffern, salzen und den Frischkäse einrühren. Für die Pfannekuchen Mehl mit Eiern, etwas Salz und soviel Sprudelwasser verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Minuten ruhen lassen, dann Pfannekuchen in Olivenöl kross ausbacken, mit Mangoldmasse belegen und zusammenrollen.
-

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 und salzen und mit dem Spitzkohlgemüse servieren.
-

Frisches Nektarinen-/Pfirsicheis

- * 300g Nektarinen oder Pfirsiche
 - * 100ml Orangensaft
 - * 2 EL Honig
 - * 250ml Sahne
 - * 2 Msp Vanille
 - * 150g Naturjoghurt
 - * 1 Eigelb
- Das Obst halbieren und klein schneiden. 10 Minuten mit Orangensaft und Honig köcheln lassen, pürieren und abkühlen lassen. Sahne mit Vanille steif schlagen und dann die Nektarinenmasse, Joghurt und Eigelb einarbeiten. Mindestens drei Stunden in den Tiefkühlschrank stellen und während der ersten zwei Stunden alle 20 Minuten kräftig durchrühren. Vor dem Servieren etwas antauen lassen.
-