

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 •

27. Kalenderwoche 2018 / 2.-7.Juli

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional		1x	1x	1x	2x
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Radieschen, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Tomaten Temptation rund, Bioland, regional	200g	320g	630g	1000g	1200g
Paprika gelb, Naturland, Spanien	270g			570g	1000g

Regionale Kiste: 1 Batavia, 1 Blumenkohl, 1 Bund Radieschen, 630g Tomaten Temptation rund

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien		300g	400g	700g	1000g
Nektarinen gelb, Demeter, Spanien	250g	300g	400g	700g	1000g
Pflaumen Black Spendor, Demeter, Spanien	250g	400g	400g	800g	1200g
Johannisbeeren, Bioland, regional			500g	500g	500g

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

Brote der Woche:



Powermax Brot Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, belebtes Wasser, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Backferment

1000g
anstatt 4,99 €
3,99 €



Wurzel Olive frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300g
anstatt 2,99 €
2,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

750g
anstatt 4,39 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 200g Tomaten
- * 50g Roquefortkäse
- * 150g Naturjoghurt (Bollheim)
- * 1 EL Apfelessig
- * 8 EL Olivenöl
- * Meersalz oder Tomatensalz

Salat putzen, waschen, klein zupfen und auf Tellern verteilen. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Käse bröseln und mit Joghurt, Apfelessig und Olivenöl pürieren. Anschließend mit Essig und Meersalz fein abschmecken. Dressing über die Salatportionen träufeln.

Tomatendrink

- * 3 Tomaten
- * 5 cm Stück Gurke
- * halbe scharfe Pepperoni
- * halber Bund Koriander
- * 500ml Tomatensaft
- * frischer Pfeffer, Prise Meersalz
- * 1-2 Tropfen Tabasco
- * bisschen Schnittlauch oder Petersilie

Gemüse klein schneiden und alles mit dem Mixer pürieren. Mit den Gewürzen scharf abschmecken und kalt stellen.

Mit frischen Kräutern dekorieren und mit Eiswürfel servieren.

Linsen-Tomaten-Salat

- * 250g Berglinsen
- * 600g Tomaten
- * 1 rote Zwiebel
- * 5 EL Tomatenpesto von TerraSana (ist etwas teurer, aber schmeckt großartig!)
- * großzügig Olivenöl, etwas mäßiger Balsamico
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Die Linsen mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Abkühlen lassen. Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Linsen mit dem Pesto, Olivenöl, Balsamico, Zwiebel und den Gewürzen vermischen. Etwas durchziehen lassen. Am Schluss die Tomaten unterheben. Wer hat, mit frischen Kräutern garniert servieren. Schmeckt warm und kalt und auch am nächsten Tag noch köstlich!

Kalte Blumenkohlsuppe

-am besten am Vortag zubereiten-

- * halber Blumenkohl
- * 2 festkochende Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Butter
- * 250ml Gemüsebrühe
- * 200ml Milch
- * 1 Lorbeerblatt
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * halber TL Muskatnuss
- * 100ml Sahne
- * 1 EL Walnussöl

Blumenkohlroschen abtrennen und den Strunk klein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel fein würfeln. Butter zerlassen und Zwiebel darin glasig dünsten. Blumenkohl und Kartoffeln dazu geben und mitdünsten. Gemüsebrühe und Milch dazugeben und einmal aufkochen lassen. Lorbeerblatt zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Abkühlen lassen und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Sahne steif schlagen und unter die Suppe heben. Auf Teller oder in Portionsgläser füllen. Die Suppe mit Walnussöl beträufeln.

Blumenkohl in herzhaftem Teig

- * 1 Blumenkohl
- * 125ml Gemüsebrühe
- * 30g Butter
- * 100g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
- * 3 Eier
- * 100g Räuchertofu oder 100g gekochten Schinken von unserem Metzger Werner
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, frisch geriebener Muskat

Blumenkohl in Röschen teilen und abspülen. In wenig Salzwasser zugedeckt knapp gar dünsten. Für den Teig: 125 ml des Blumenkohlwassers (evtl. noch etwas salzen) mit der Butter noch einmal aufkochen lassen. Das Mehl hinzugeben und mit einem Holzlöffel den Teig so lange rühren, bis sich ein Teig formt. Den Topf von der Platte nehmen, ein Ei sofort dazu geben, die restlichen Eier nach und nach zugeben, während der Teig erkaltet. Zum Schluss den klein geschnittenen Tofu bzw. Schinken unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Der Teig muss schön weich sein, damit er sich gut über das Gemüse verteilen lässt. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, den Teig darüber verteilen. Bei 200°C ca. 25 - 30 Minuten backen. Dazu ein frischer grüner Salat.

Grießpudding mit Nektarinen

- * 1 l frische Vollmilch
- * 150 g Grieß
- * 2 EL Honig
- * 400g klein geschnittenes Obst

Die Milch aufkochen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen Grieß und Honig dazu geben. Leicht köchelnd einige Minuten rühren. Dann das klein geschnittene Obst dazu geben und noch 1-2 Minuten weiter rühren. Die steif werdende Masse in Schalen füllen und am besten lauwarm genießen.
