

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



Liefersdienst 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 •

28. Kalenderwoche 2018 / 9.-14. Juli

| Gemüse: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|------------------|------------------|------------------|
| Salat Eichblatt rot/grün, Demeter, regional | | 1x | 1x | 1x | 2x |
| Möhren, Bioland, Deutschland | 180g | 500g | 200g | 650g | 380g |
| Buschbohnen, Demeter, regional | | | 500g | 750g | 1000g |
| Schlangengurke, Bioland, Deutschland | 1x | 1x | 1x | 2x | 2x |
| Porree, Bioland, Deutschland | | | 400g | 400g | 800g |
| Bohnenkraut, Demeter, regional | | | ein paar Stängel | ein paar Stängel | ein paar Stängel |

Regionale Kiste: 1x Eichblatt, 200g Möhren, 500g Buschbohnen (+ Bohnenkraut), 1x Schlangengurke, 400g Porree

| Obst: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Wassermelone, kbA, Spanien | | | 1x | 1x | 1x |
| Saftorangen Maroc Late, kbA, Marokko | 900g | 900g | 250g | 1150g | 1600g |
| Ananas, kbA, Costa Rica | | 1x | 1x | 2x | 2x |
| Heidelbeeren, Bioland, Deutschland | | | 250g | 250g | 500g |

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggen natursauer

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

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
 anstatt 4,99 €
3,99 €

Dr. Hauschka



BERATUNGSTAG mit Naturkosmetikerin Christina Heinrichs :

Sommerzeit! Was braucht meine Haut jetzt?
 Sie sind herzlich zu einem sommerlichen Make-up
 und einer individuellen Beratung eingeladen!

Wann? am Freitag den 13. Juli 2018 von 10-17 Uhr

Wo? im Bioladen  in der Kosmetikabteilung

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * 1kg Buschbohnen
- * 2 EL getrocknetes Bohnenkraut
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 4 EL Weißweinessig
- * 1 TL Dijon-Senf
- * 1 TL Honig
- * 6 EL Raps- oder Distelöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Bohnen waschen, putzen und nach Belieben halbieren. Mit Bohnenkraut in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen. Abkühlen lassen. Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Essig, Senf und Honig verrühren und nach und nach das Öl unterschlagen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Bohnen mischen und durchziehen lassen. Nach Belieben gehackte Petersilie oder Frühlingszwiebelringe dazu geben.

Bohnen-Buttermilchsuppe

- * 500g Bohnen
- * 600g Kartoffeln
- * 500ml Gemüsebrühe
- * 1 L Buttermilch
- * 3 EL Zitronensaft
- * etwas Ingwer, Meersalz, frischer Pfeffer

Die Bohnen einmal in der Mitte teilen und mit gesalzenem Wasser garen. Die gut gebürsteten Kartoffeln in der Gemüsebrühe kochen und dann darin pürieren. Die Buttermilch und die gekochten Bohnen dazu geben und mit Zitronensaft, Pfeffer, Ingwer und Meersalz abschmecken.

Bohnen-Möhren-Gemüse

- * 500g Bohnen
- * 500g Möhren
- * 1 Zwiebel
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Bohnenkraut
- * etwas Olivenöl
- * 250ml Gemüsebrühe
- * Kartoffeln als Beilage

Bohnen in ca. 5cm lange Stücke schneiden, Karotten in dünne Scheiben hobeln, Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten. Bohnen und Möhren zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Kurz anschmoren, mit der Gemüsebrühe ablöschen und weitere ca. 20 Minuten köcheln (bis die Möhren die gewünschte Konsistenz haben). Dazu Pellkartoffeln mit etwas Butter servieren.

Porreegemüse mit Nudeln

- * 2 Stangen Porree
- * 3 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 100ml Sahne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * fein geriebener Parmesan
- * Vollkornnudeln nach Wahl

Knoblauch fein würfeln. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Beides in Olivenöl dünsten und mit Sahne ablöschen. In der Zeit die Nudeln kochen. Nudeln mit dem Porreegemüse servieren und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

„Pommes Frites“ mit Porree

- * 1 kg Kartoffeln
- * 300g Porree
- * 1-2 Zwiebeln
- * Olivenöl
- * 2 TL Paprikapulver
- * 100ml Gemüsebrühe
- * 50g Schmand
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und längs in Pommes Frites schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl & Paprikapulver vermengen, leicht salzen, und auf Backpapier im vorgeheizten Backofen (auf 180° C) bei Umluft 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit ein bis zwei fein gehackte Zwiebeln in Olivenöl leicht anbraten. Porree putzen und in Ringe schneiden. Dazu geben und fünf Minuten dünsten. Gemüsebrühe angießen und etwas einkochen. Schmand einrühren, mit Pfeffer & Salz abschmecken und das Gemüse zu den Pommes servieren.

Heidelbeerpfannkuchen

- * 250g Heidelbeeren
- * 300g feines Vollkornmehl
- * 3 Eier
- * 2 TL Honig
- * 300ml Vollmilch
- * 100ml Sprudel
- * Prise Meersalz
- * 4 TL Butter

Mehl, Eier, 1 TL Honig, Milch und Sprudel mit einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Eine halbe Stunde ruhen lassen. Dann die Heidelbeeren in den Teig einrühren. Butter auf mittlerer Flamme erhitzen und eine Portion Teig hineingeben. Sobald der Teig gestockt ist, mit einem Topfdeckel vorsichtig wenden und von der anderen Seite ebenfalls garen. Heiß servieren - z.B. mit frisch geschlagener Sahne. Menge reicht für ca. 12 Pfannkuchen.