

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 •

4te Ferienwoche 2018 / KW 32 - 6.-11. August

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bundzwiebel, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Tomaten Ochsenherz, Bioland, Deutschland	220g	300g	300g	750g	1000g
Zuckermais, Bioland, Deutschland			2x	3x	3x
Kürbis Zapho-Erbsenkürbis, Bioland, Deutschland					600g
Paprika gelb, Naturland, Spanien	250g	250g	550g	650g	650g

Regionale Kiste: 1x Bundzwiebeln, 260g Tomaten Ochsenherz, 2x Zuckermais, 500g Kürbis Zapho

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne, Dessertnaja, Demeter, Deutschland			500g	900g	1000g
Apfel Sansa, Demeter, Deutschland		500g	500g	1000g	1050g
Pflaumen Hiromi Red, Demeter, Spanien			500g	630g	1000g
Mirabellen, Demeter, regional	460g	500g	500g	550g	1000g

• 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 €



Französisches Landbrot

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen1150, Meersalz, Sauerteig, Hefe

750g
 anstatt 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
 anstatt 4,99 €
4,49 €

Bunter Salat der Woche

- * 250g Kürbis oder Möhren
- * 3 Tomaten
- * 1 Bundzwiebel
- * 1 Mais
- * 1 Paprika
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * Kräuter der Provence

Den Mais 15 Minuten köcheln lassen, abkühlen und die Maiskörner mit einer Gabel abschaben. Die Tomaten vierteln, Kürbis (oder Möhren) mit einer Küchenreibe fein raspeln. Die Paprika fein würfeln. Das Gemüse in eine große Schüssel geben. Alles mit Olivenöl und Essig begießen, mit den Gewürzen bestreuen, gut vermischen und etwas ziehen lassen. Dazu passt Baguette mit Butter.

- bitte wenden -

Erfrischender Fingerfood an warmen Tagen: Äpfel mit Ziegenfrischkäse

- * 2 Äpfel
 - * 100g Ziegenfrischkäse
 - * Mühlenpfeffer
 - * Olivenöl
 - * etwas Zitronensaft und eine handvoll Oliven
- Äpfel mit einem Gehäusestecher entkernen und in Scheiben schneiden. Kurz mit Zitronensaft bestreichen. Je einen Klecks Ziegenfrischkäse auf die einzelnen Scheiben geben und eine Olive in die Mitte drücken. Etwas pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.
-

Bruschetta mit Oliven

- * 200g Tomaten
 - * 250g grüne oder schwarze Oliven
 - * 8 Scheiben Vollkornbrot
 - * 5 EL Olivenöl
 - * Oregano
 - * 4 Knoblauchzehen
 - * Kräutersalz
 - * Olivenöl zum Bestreichen
- Das getoastete Brot mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben und mit etwas Olivenöl bestreichen. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Knoblauchzehen pressen. Alles mit Olivenöl, Oregano und Kräutersalz vermengen. Auf die getoasteten Scheiben geben, kurz einziehen lassen und servieren. Wer hat, mit frisch gehackten Basilikumblättern servieren.
-

Würzige Tomatensoße mit Nudeln

- * 300g Tomaten
 - * 3 Zwiebeln
 - * 3 EL Olivenöl
 - * 1 EL Tomatenmark
 - * halber TL Honig
 - * 1 Msp scharfer Paprika
 - * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- Zwiebeln fein gehackt in Olivenöl andünsten. Die Tomaten klein schneiden und ca. 15 Minuten mit köcheln lassen. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Dann das Tomatenmark und die übrigen Zutaten dazu geben und würzig abschmecken. Ergänzt mit entsteinten schwarzen Oliven, Oregano, Thymian und eine halbe Scheibe Zitrone (in klitzekleine Stückchen geschnitten) haben Sie eine leckere Soße zu Vollkornnudeln.
-

Paprika mit Gemüsereis-Füllung

- * 2 Paprika
 - * 1 Mais
 - * 1 Möhre
 - * 2 Bundzwiebeln
 - * 1 Zwiebel
 - * 100g Reis, fertig gegart
 - * 250ml Tomatensoße
 - * Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Curry, Muskatnuss
 - * einen Schuss Sahne
 - * 100g geriebener Hartkäse
- Den Reis nach Angabe kochen. Von der Paprika den „Deckel“ abschneiden und aushöhlen. Die Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Zwiebel fein würfeln, Möhre in dünne Scheiben hobeln/schneiden. Den Mais ungekocht abschaben. Die verbliebene Paprika des Deckels abschneiden und klein würfeln. In einer Pfanne die Zwiebel glasig dünsten. Das Gemüse dazu geben, etwas Gemüsebrühe zufügen und bissfest garen. Den Reis dazu geben und mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken. Diese Gemüsereis-Füllung in die Paprikaschoten verteilen. Tomatensoße in einem Topf zum köcheln bringen und die Paprikaschoten vorsichtig hinein stellen. Damit die Schoten nicht umfallen, können ganze Kartoffeln als Stütze dazu gelegt werden. Die gefüllten Paprikaschoten im geschlossenen Topf ca. 20-25 Minuten garen. Am Ende mit dem Käse bestreuen und den Topf nochmal kurz verschließen.
-

Süße Maiskolben

- * Maiskolben
 - * Butter
 - * Honig
 - * Meersalz
- Maiskolben säubern und ca. 10 Minuten in Wasser köcheln. Gut abtrocknen. Butter in einem Topf zerlassen. Maiskolben rundherum mit Honig bestreichen. Rundherum ganz leicht salzen. Maiskolben bei mittlerer Hitze 10 Minuten in der Butter braten. Dabei stets drehen, damit der Honig nicht zu stark karamelisiert. Als Vorspeise oder Beilage zu Reis oder Salat.
-