

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Str. 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
Momos Bistro
97 37 95 03



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 34 · 19. - 24. August 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Batavia rot/ grün Demeter, Deutschland		1 x	1 x	1x	1x
Bundmöhren, Bioland, Deutschland				1x	1x
Zuckermais, Bioland, Deutschland					2x
Rote Bete, , Demeter, Deutschland	500g	500g	500g	500g	600g
Porree, Demeter, Deutschland	500g	500g	500g	600g	600g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		400g	400g	500g	500g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500g	800g	1 kg	1kg
Apfel Gala, kbA, Frankreich	400g	700g	1kg	1kg
Birne Williams, Naturland, Deutschland	400g	400g	400g	600g
Mirabellen, Bioland, Deutschland				500g
Melone Piel de Sapo, kbA, Spanien		1x	1x	1x
Traube rot kernlos, kbA, Italien			500g	500g

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

Brote für den Monat August:

Knusperkern Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen550, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

500 g € 3,79 statt 3,99 €

DLS - Bestellnummer 4109

Französisches Landbrot

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

750 g 5,19 € statt 5,79 €

Laib & Seele Bestellnummer 4605

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Salat der Woche

- * 1/2 Batavia grün
- * 2 Möhren, geraspelt
- * 1 rote Bete geraspelt
- * 2 Tomaten, in Scheiben
- * 1 rote Zwiebel in Ringe schneiden
- * 6 EL Olivenöl
- * 1TL Senf, mittelscharf
- * 2 EL Apfelessig
- * 2 EL Zitronensaft
- * handvoll Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- * 30g gehobelte Haselnüsse
- * Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten für den Salat in eine große Schüssel geben. Senf, ÖL, Zitronensaft und Essig zu einer Vinaigrette verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem Salat vermischen.
Die Haselnüsse in einer Pfanne rösten.
Mit Schnittlauchröllchen und Haselnüssen garniert servieren.

-bitte wenden-

Rote Bete Salat

- * 800 g rote Bete
- * 2 Äpfel
- * 4 EL Leinöl
- * 2 TL Ahornsirup
- * 6 EL Zitronensaft
- * je ca 20 g Walnüsse und Kürbiskerne
- * 1 Kästchen Kresse
- * Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Rote Bete schälen, Äpfel waschen und beides in kleine Würfel schneiden.
Aus Öl, Zitronensaft und Ahornsirup ein Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Dressing mit der roten Bete und den Äpfeln vermischen und mind. 1 h ziehen lassen.
Nochmals gut durchmischen.
Kürbiskern und Walnüsse in einer Pfanne rösten, bis sie duften.
Salat mit Kresse, Kernen und Nüssen garniert servieren.

Pasta mit Lauchgemüse

- * 200g Lauch
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 100 ml Brühe
- * 150 ml Sahne
- * 1 EL Sojasauce
- * 1 Prise Muskatnuss
- * frische Petersilie (zum garnieren)
- * Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse Lauch in feine Ringe schneiden, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken
Dann einen Topf mit etwas Öl erhitzen und den Lauch mit den Zwiebeln ca 2 min. anbraten, dann den Knoblauch für weitere 2 min. dazugeben. Mit der Brühe ablöschen 2-3 min. köcheln lassen.
Zum Schluss Sahne und Sojasauce einrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer und abschmecken. Mit Pasta nach Wahl servieren.
Tipp: Wer keine Sahne verträgt oder benutzen möchte, kann Hafer- oder Sojasahne verwenden bzw. 1- 2 EL Cashewmus unterrühren.

Frischer Tomaten Salsa Dip

- * 5 Tomaten
- * 1 rote Zwiebel
- * 2-3 Zehen Knoblauch
- * 1- 2 Chili
- * $\frac{1}{2}$ Bund Koriander od. Petersilie
- * 1/2 Zitrone
- * Chiliflocken nach Geschmack
- * Meersalz und Mühlenpfeffer

Tomaten sehr fein würfeln und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch möglichst fein hacken. Chili entkernen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken. 1-2 h ziehen lassen.
Zum Servieren den Koriander fein hacken unter die Salsa geben und nochmals abschmecken. Die Salsa passt nicht nur zu Tacos, Nachos und Tortilla, sondern passt auch gut zum Grillen als Dip für Brot, Gemüsespieße, Fleisch und Fisch.

Gegrillter Mais

- * 4 Maiskolben
- * 2 EL Sesammus (Tahin)
- * 2 EL Wasser
- * je ein 1 EL feingehackter Schnittlauch und Petersilie
- * 1 EL Zitronensaft

Die frischen Maiskolben in heißem Wasser für ca 10 min einweichen lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
Nun die Maiskolben im Ofen bei 200 C für 20 min. backen oder auf dem Grill grillen.
Für die Soße einfach alle restlichen Zutaten zu einer cremigen Sauce verrühren.
Wenn der Mais vom Grill/ aus dem Backofen kommt direkt mit Soße bestreichen und servieren.

Spätsommerlicher Obstsalat

- * 250 g Mirabelle
- * $\frac{1}{2}$ Honigmelone
- * 1 Apfel + 1 Birne
- * handvoll Trauben
- * 1 Pfirsich
- * handoll Walnüsse
- * 2 EL Joghurt
- * TL Ahornsirup
- * optional etwas Vanille oder Zimt

Für das Dressing Joghurt mit Honig und Vanille verrühren.
Das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden.
Walnüsse in kleine Stücke hacken.
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen.
Tipp: Wer Joghurt nicht verträgt oder nicht möchte, das Dressing funktioniert auch wunderbar mit pflanzlichen Joghurt- Alternativen.