

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



Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 26 - 26.Juni-02.Juli 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	2 x	1 x
Mangold bunt, Bioland, Deutschland			450 g	650 g	450 g
Kopfsalat rot, Demeter, regional			1 x	1 x	
Paprika gelb, kbA, Spanien	300 g	350 g	350 g	500 g	
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	150 g	530 g	550 g	660 g	450 g
Schnittlauch, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	430 g	650 g	650 g	1000 g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	380 g	550 g	550 g	1000 g
Kirschen, Demeter, Spanien			400 g	500 g
Pfirsiche flach, Demeter, Spanien	300 g	370 g	380 g	480 g
Trauben Black Magic, kbA, Italien		500 g	550 g	600 g

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold

Zutaten: Wasser, Dinkel, Sonnenblumenkerne,
Chiasamen, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe,
Dinkelsauer

500 g
4,49 €
3,89 €



Wurzel Tomate Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser,
getrocknete Tomaten, Tomatenmark,
Meersalz, Hefe

300 g
3,19 €
2,89 €

😊 Für alle Kinder einen schönen Start in die Sommerferien!!! 😊

Salat der Woche

- * 1 Kopfsalat
- * 1 Kohlrabi
- * 2 Hand voll Trauben (entkernt)
- * 150 g Schmand
- * 50 ml Sahne
- * 1 TL Honig
- * Saft von einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- * 50 g gehackte Walnüsse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Salat waschen und klein zupfen. Kohlrabi fein stifteln. Trauben halbieren oder vierteln. Schmand mit den restlichen Zutaten verrühren und den Salat damit anmachen.

Wer möchte, mit klein geschnittenem Schnittlauch dekorieren.

Erfrischende Tomatensuppe

- * 500 g Tomaten
 - * halbe rote Peperoni
 - * halber Bund Koriander
 - * 200 g Schlangengurke
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Tabasco, Paprika
 - * 200 ml 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.
-

Pikantes Kohlrabigemüse

- * 2 Kohlrabi
 - * 2 Zwiebeln
 - * 1 Möhre
 - * 2 Eier
 - * Hand voll Cashewkerne
 - * 4 EL Olivenöl
 - * 2 EL Sojasoße
 - * 100 ml Apfelsaft
 - * 100 ml Gemüsebrühe
 - * frischer Pfeffer
- Möhre in Scheiben schneiden, Zwiebeln in grobe Ringe schneiden und zusammen mit den gehackten Cashewnüssen in Olivenöl andünsten. Kohlrabi grob stifteln, zum Gemüse geben, ca. 5 Minuten mitdünsten und zum Schluss kräftig pfeffern. Mit Sojasoße ablöschen. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen und mit offenem Topf weitere 5 Minuten auf mittlerer Flamme garen. Die Eier verquirlen, unter das Gemüse ziehen und stocken lassen. Dazu schmeckt z.B. gekochte Hirse sehr lecker.
-

Kalte Gemüsesuppe -erfrischend an heißen Tagen-

- * 1 große Zwiebel
 - * 1 kg Tomaten
 - * 2 gelb Paprika
 - * 1 Salatgurke
 - * 1 Zucchini
 - * 1-2 Knoblauchzehen
 - * 1 kleine Chilischote
 - * Olivenöl, Balsamico Essig
 - * halber L Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Pfeffer, Paprika süß und/oder scharf
 - * eventuell etwas Tomatenmark
 - * frischen Schnittlauch od. Petersilie
- Die Zwiebel andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, erkalten lassen. Das Gemüse klein schneiden bzw. klein raspeln. Alle Zutaten in einem großen Topf oder Schüssel vermischen und mit dem Zauberstab pürieren. Pikant abschmecken und kühl stellen. Schmeckt am nächsten Tag noch besser. Mit Schnittlauch oder Petersilie garnieren.



Chakalaka -traditionelles Gemüsegericht aus Südafrika

- * 1 Zwiebel
 - * 3 Knoblauchzehen
 - * 1 Chilischote
 - * 125 ml Olivenöl
 - * 2 Paprika
 - * 500 g Spitz- oder Weißkohl
 - * 2 Möhren
 - * 1 EL Cayennepfeffer
 - * 1 EL Paprikapulver
 - * 300 g Erbsen
 - * Meersalz, Pfeffer
- Zwiebeln und Knoblauch mit der Chilischote fein hacken und in der Hälfte des Öls anschwitzen. Paprika zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten garen. Den Kohl fein hobeln, die Möhren fein reiben. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Alles mit in den Topf. Cayennepfeffer und Rest des Öls zugeben und rührend weiter braten bis das Gemüse gar, aber nicht zu weich. Erbsen untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Empfehlung: Ein paar Stunden stehen lassen damit sich der Geschmack entfalten kann. Schmeckt sehr lecker mit frischem Baguette oder auch Reis. Chakalaka kann auch kalt gegessen werden.
-