

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 29 - 17.-23.Juli 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat diverse, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Brokkoli, Bioland, Deutschland		400 g	400 g	650 g	400 g
Aubergine, kbA, Spanien		400 g	400 g	500 g	
Paprika gelb, kbA, Spanien	240 g		350 g	570 g	
Bundzwiebel, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Tomate Aroma, Demeter, regional	300 g	680 g	720 g	1000 g	570 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	360 g	700 g	720 g	1000 g
Apfel Natyra, Demeter, Deutschland	530 g	540 g	850 g	1380 g
Pflaumen gelb, Demeter, Spanien	360 g	550 g	550 g	750 g
Trauben Black Magic, kbA, Italien		550 g	550 g	750 g
Johannisbeeren rot, Demeter in Umstellung, regional			250 g	250 g

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Haselnüsse,
Haferflocken, Meersalz, Roggennatursauer

500 g
4,29 €
3,19 €



Wurzel Olive Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Oliven,
italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300 g
3,69 €
2,99 €

Liebe Abonnenten/Innen,
dieses Rezeptblatt möchte ich dazu nutzen, Ihnen mehrere Varianten vorzustellen, wie Sie Ihren Salat zubereiten können. Im Sommer wird doch wesentlich mehr Salat verzehrt, als zu anderen Zeiten im Jahr. So möchte ich Ihnen heute Impulse und Vorfreude senden, Ihre zukünftigen Salate noch variantenreicher und immer ein bisschen anders zuzubereiten. Schon mit einer kleinen Veränderung schmeckt Ihr Salat völlig neu. Probieren Sie es aus!
Guten Appetit!

Ihre/Eure MOMO-Sandra

-bitte wenden-

Soßen-Basis

- mit Olivenöl / Balsamico
- Sonnenblumenöl / Balsamico
- Leinöl / Balsamico
- Rapsöl / Balsamico
- Sahne / Balsamico

Oder alle Öle variiert z.B. mit Apfelessig, Kräuternessig oder frischem Zitronensaft. Auch der Essig eines anderen Herstellers schmeckt anders und verändert damit Ihren Salat.

Soßen-Ergänzung; unterschiedliche Kerne

- wie Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- oder auch gehackte Walnüsse
- Pinienkerne
- gehackte Haselnüsse
- Sesam und/oder Leinsaat

Diese geröstet oder ungeröstet zum Salat schmeckt auch wieder völlig anders!
Geröstet in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Minuten.

Soßen würzen:

- Meersalz und Mühlenpfeffer gehören in jeden Salat. Salz natürlich sparsam, aber zumindest eine Prise.
- Schabzigerklee ist ein gutes Salatgewürz. Einfach mal ausprobieren.

Mit frischen **Kräutern** würzen.

Je nach Geschmack mit

- Petersilie
- Dill
- Koriander
- Thymian
- Basilikum
- Schnittlauch etc.
- Kresse...

Falls keine frischen Kräuter möglich sind, können getrocknete Kräuter oder Tiefkühlkräuter genommen werden.

An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass auch **essbare Blüten** im Salat nicht nur hübsch aussehen, sondern auch gut schmecken, wie z.B. Borretsch, Rosmarin, Lavendel, Gänseblümchen, Rosen, Veilchen, Holunder...

Soße verfeinert mit

- 1 bis 3 EL mittelscharfer Senf oder
- Mandelmus
- Tomatenpesto
- Basilikumpesto
- Bärlauchpesto
- etc.

Hier gilt auch wieder, jede Öl/Essigmischung schmeckt mit jeweils einem anderen **Pesto** völlig neu!

Rohkost-Gemüse im Salat

Sie können aus vielen Zutaten einen frischen Salat von **ungekochtem Gemüse** zubereiten.

Hier möchte ich einige aufzählen, wie z.B.

- Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Rote Bete, Weißkohl, Rotkohl, Grüner Spargel, Spitzkohl, Mangold, Spinat, ...

Wichtig ist hier nur eine gute Handreibe bzw. ein gutes Küchenmesser. Damit kann das Gemüse fein geraspelt oder gehobelt oder geschnitten werden. Wenn der Salat dann ein bisschen durchziehen kann, ist der *Geschmack* wunderbar!

Die Zubereitung der Zutaten verändert auch den Geschmack! Möhren grob oder sehr fein geraspelt, lassen die Möhren unterschiedlich schmecken. Je feiner, desto süßer und saftiger.

- Das gilt auch für Rote Bete, Sellerie und Apfel.
- Salate möglichst fein schneiden. Das lässt die Salatsoße besser verteilen. Dadurch schmeckt der Salat besser aromatischer.
- In die meisten Salate passt geschmacklich immer ein geriebener Apfel!
Ausprobieren! Sie werden überrascht sein.

Natürlich kann jeder Salat noch ergänzt werden z.B. mit Oliven, Schafskäse, gekochtem Reis oder Kartoffeln, Käsestreifen, Räuchertofu, Mozzarella, ...

Diese Aufstellung ist natürlich längst nicht vollzählig! Wahrscheinlich hat jeder von Ihnen noch weitere Ideen... Ich wünsche Ihnen eine wunderbare Salatsaion!