

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 31 • 01. - 06. August 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Romana, rot & grün, Demeter, Bollheim		1 Kopf	1 Kopf	1 Kopf	1 Kopf
Möhre, Demeter, regional	380g	670g	630g	760g	760g
Ur-Gurke Arola, Demeter, Bollheim	1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Fenchel, Demeter, Bollheim		470g	470g	650g	420g
Blumenkohl, Demeter, regional		1 Kopf	1 Kopf	2 Köpfe	1 Kopf
Paprika Gelb, kbA, Deutschland	330g		460g	640g	
Petersilie glatt, kbA, Deutschland			1 Bund	1 Bund	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, kbA, Dom.Rep.	470g	540g	540g	540g
Zwetschgen, Demeter, regional	370g	430g	510g	1,2 Kilo
Johannisbeere Rot, kbA, Deutschland			250g	250g
Heidelbeere, kbA, Deutschland		250g	250g	250g
Traube Sugar One, kernlos weiß, kbA, Italien	320g	400g	500g	780g

• So - oder so ähnlich ;-) • 100% kontrolliert biologisch • lokale samenfeste Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Buddha Brot

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

500 g
3,69 €
3,09 €



Franz.Landbrot Info: mittwochs nicht lieferbar

HELLES Brot. Zutaten: WEIZEN 1050er, Wasser, ROGGEN 1150er, Meersalz; Hefe und Sauerteig

750 g
5,59 €
4,99 €

Vormerken: Donnerstag 11. August 2022

17 Jahre hier in der Hans-Böckler-Straße und 39,369863014 Jahre hier in Beuel.

Unser Dankeschön; **10% Rabatt** auf fast alles***

- fast alles*** bedeutet, außer Metzgerei, außer Bistro, außer Pfand, außer Tiernahrung (Scherz!) und bei Butter, Milch und Sonderpreisen (-> Rote Schilder) könnte's auch zu knapp sein. Und im Lieferdienst funktioniert das so auch nicht, nur live und vor Ort hier im Bioladen. Nice to meet YOU!

Eure Momos

-bitte wenden-

Die Rezepte der Woche:

Warmer Romana-Pinienkerne-Salat

- 1-2 Romana-Salate
 - 1 EL Öl zum Dünsten
 - 1,2,3 Tomaten
 - 1-2 EL Balsamico
 - Mozzarella
 - Meersalz, Mühlenpfeffer
 - Pinienkerne
- Den Römersalat vierteln, waschen, trockenschleudern. Anschließend vorsichtig vom Strunk befreien, die austretende Milchsäure ist essbar, schmeckt aber sehr bitter.
- Wenig Öl in der Pfanne erhitzen, Salatblätter kurz anrösten. Tomaten schnigge, mitschmoren lassen, nach paar Minuten mit Wasser und Balsamico ablöschen und weitere gut 5 Minütchen schmoren.
- Dann den Mozzarella drauf, oder auch Schaffeta,....
- ...während dies noch paar Minütchen schmort, Pinienkerne anrösten: Kein Öl, kleine Flamme, nicht weglaufen, leichte Braunfärbung abwarten, fertig. Alles in eine Schüssel oder gleich auf Teller, Salz und Pfeffer nicht vergessen, servieren, bonne appetito !

Für mich dann noch einen schweren Roten und knuspriges Brot dazu... ;-))

Fenchel-Gurken-Salat

- 1 Gurke
 - 1-2 Fenchel, je nach Größe
- Fürs Dressing:
- 3 EL Balsamico (Bianco?)
 - 4 EL Olivenöl (mit Geschmack)
 - Meersalz, Mühlenpfeffer
- Die Arola vereint die Vorzüge der zarten Salatgurke und der robusteren Landgurke. Nicht schälen, waschen genügt.
- Vom Fenchel den Strunk keilförmig entfernen, das macht den Salat zarter.
- Alle Salat-Zutaten puddele un schnigge (waschen und schneiden ;-))
- Extensionen: Radieschen, Rucola !!!
Dill und Petersilie kommen auch gut.
- Alle Dressing-Zutaten vermischen, dabei erst Essig und Öl mit der Gabel schlagen bis eine sämige Creme entsteht.

Blumenkohl-Salat

- 1 Blumenkohl
 - 0,1l Brühe
 - viel Essig,
 - viel Öl,
 - Meersalz, Mühlenpfeffer
 - Petersilie
- Den Blumenkohl geputzten und in Röschen teilen, 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen.
- Nicht zu lange, das gäbe rheinisches Allerlei, sondern al dente, bissfest.
- Ein Spritzer Zitronensaft oder Essig erhält die helle Farbe.
- Abtropfen und abkühlen lassen.
- Die übrigen Zutaten vermischen, dann mit dem Kohl vermischen, dann warten
warten
noch etwas warten
oder auch über Nacht warten, wenn es abgekühlt ist kann's in den Refrigerator, bis alles gut durchgezogen ist.

