

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](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

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

### KW 33 - 14.-20. August 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Eichblatt grün, Demeter, lokal		1 x	1 x	1 x	
Möhren, Bioland, Deutschland	400 g	480 g	800 g	800 g	450 g
Bundzwiebeln, Demeter, lokal	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund	
Arola Gurke, Demeter, lokal		1 x	1 x	1 x	1 x
Tomate Aroma, Demeter, lokal	370 g		520 g	1030 g	540 g
Sommerwirsing neue Ernte, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	2 x	1 x
Petersilie glatt, Demeter, lokal			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	900 g	1080 g	980 g	1000 g
Trauben kernlos, Demeter, Spanien	430 g	700 g	520 g	870 g
Pfirsiche gelb, kbA, Italien		550 g	360 g	900 g
Honigmelone Cantaloupe, kbA, Spanien			1 x	1 x
Johannisbeeren rot, Demeter in Umstellung, lokal			250 g	250 g

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

#### Brote der Woche:



#### Roggen Fein

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g  
4,89 €  
**4,09 €**



#### Franz. Landbrot Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050er, Wasser, Roggengemisch, Meersalz, Hefe und Sauerteig

750 g  
5,59 €  
**4,99 €**

#### Liebe Abonnenten:innen,

zunächst die Nachricht, dass es auch in diesem Jahr kein Bürgerfest geben wird 😞!

Zu wenige Anmeldungen. Zudem übernimmt die Stadt Bonn erstmals nicht die nötigen Straßenabsperungen, was die Kosten für die Gewerbegemeinschaft enorm erhöhte.

MOMO findet das sehr schade! Nächstes Jahr, zum 40-jährigen Momo-Jubiläum, machen wir notfalls unser eigenes Straßenfest.

Gestern hat uns Peters Landbrot, unsere Samstags-Brot-Bäcker, informiert, dass sie ab sofort kein Brot mehr liefern können. Insolvenz. Ursache unbekannt. Auch das ist sehr schade!

-bitte wenden-

### Bunter Sommersalat

- \* 3 Möhren
- \* Tomaten
- \* 2 Zucchini
- \* 1 kleine Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* wer hat, frische Kräuter
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* Olivenöl, Balsamico Essig

Die Möhren bürsten und fein raspeln. Die Tomaten würfeln. Die Zucchini grob raspeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe ganz fein hacken. Die Kräuter ganz fein schneiden. Alles großzügig mit Olivenöl begießen, einen guten Schuss Essig dazu und mit Meersalz und frischem Pfeffer abschmecken.

Dazu Baguette mit Butter/Kräuterbutter.

---

### Gurkensuppe eiskalt (für die heißen Sommertage)

- \* 1 Schlangengurke
- \* 1 Bund Dill
- \* 500 g Joghurt 3,7%
- \* 4 EL Sahne
- \* Kräutersalz, frischer Pfeffer

Gurke grob raspeln und mit Dill (ein bisschen für die Deko aufheben!), Joghurt und Sahne mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer großzügig abschmecken. Ungefähr eine Stunde ins Gefrierfach stellen. Vor dem Servieren noch einmal durchrühren, abschmecken und je mit einem kleinen Dillstängel dekorieren.

---

### Tomatenmousse auf Roggentoast

- \* 2 Tomaten
- \* 3 Stängel Lauchzwiebeln
- \* Kräutersalz
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 150 g Schmand
- \* 4 Scheiben Roggenbrot
- \* 1-2 EL gehackte frische Kräuter

Lauchzwiebeln fein hacken. Tomaten grob hacken. Alle Zutaten mit dem Zauberstab zu einer cremigen Mousse verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Getoastete Roggenbrotscheiben quer durchschneiden. Diese Dreiecke mit der Mousse bestreichen und mit gehackten Kräutern garnieren.

Wer möchte, kann gern zu der Mousse noch gepressten Knoblauch hinzufügen.

---

### Käsenudeln mit Tomatenhaube

- \* 5 Tomaten
- \* 500g Vollkornmakkaroni
- \* Meersalz
- \* 1 EL Butter
- \* 2 EL Weizenvollkornmehl
- \* 250ml Vollmilch
- \* 250ml Sahne
- \* 100g Gouda
- \* Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- \* 2 TL mittelscharfer Senf
- \* Butter für die Form

Die Hohlnudeln in Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit Butter in einem hohen Topf schmelzen, darin das Weizenvollkornmehl anschwitzen und mit Milch und Sahne zu einer cremigen Soße rühren. Gouda reiben und nach und nach unter Rühren in die Soße geben. Die Käsesoße mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss und Senf kräftig abschmecken. Eine große Auflaufform fetten, die abgetropften Nudeln mit der Käsesoße in die Form geben und kurz umrühren. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben ziegelförmig über die Nudeln schichten und im Backofen bei Oberhitze oder Grill ca. 5-10 Minuten gratinieren.

---

### Möhrengemüse mit Petersiliencreme

- \* 500g Möhren
- \* 1 Zwiebel
- \* 500g Kartoffeln
- \* 1 EL Sonnenblumenkerne
- \* 1 EL Butter \* etwas Olivenöl
- \* 1 TL Honig
- \* 2 EL Gemüsebrühe
- \* etwas Zitronensaft
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 100g Sauerrahm
- \* fein gehackte Petersilie
- \* geriebene Zitronenschale

Pellkartoffeln 20 Minuten köcheln lassen.

Möhren in gleich große Stifte schneiden. Die Zwiebel längs halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden. Pfanne oder Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ohne Fett goldbraun anbraten und an Seite stellen.

Butter und Olivenöl in die heiße Pfanne geben, Möhren zugeben und zwei Minuten dünsten, dann die Zwiebelringe zufügen und unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerrahm unterrühren, erhitzen und abschmecken. Dann die Petersilie untermischen. Kartoffeln und Möhren mit den Sonnenblumenkernen und etwas geriebener Zitronenschale bestreuen und servieren.

---