

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 34 • 21. - 27. August 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Mix, Demeter, Deutschland	1 x	1 x	2 x	2 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	350 g	700 g	1000 g	1500 g	700 g
Rote Bete, Demeter, Deutschland	350 g	700 g	1000 g	1500 g	700 g
Petersilie glatt, Demeter, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Tomaten Temptation, Bioland, Deutschland	310 g	700 g	1050 g	1050 g	700 g
Cocktailtomaten, kbA, Niederlande				400 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	300 g	400 g	850 g	1000 g
Birne Guyot, kbA, Frankreich	300 g	450 g	900 g	1000 g
Trauben blau kernlos, kbA, Griechenland	300 g	500 g	700 g	1000 g
Zwetschgen, Naturland, Deutschland	300 g	300 g	500 g	1000 g
Honigmelone Galia, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x

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

#### Brote der Woche:



#### EmmerDreikorn

Zutaten: Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g  
5,89 €  
**4,79 €**



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

Zutaten: Weizen 1050er, Wasser, Roggengemisch 1150er, Meersalz, Hefe und Sauerteig

750 g  
5,59 €  
**4,99 €**

#### Salat der Woche

- \* 200 g Rote Bete
- \* 200 g Möhren
- \* 4 Knoblauchzehen
- \* 1 Becher Schmand
- \* halber Bund frische Petersilie
- \* Mühlenpfeffer, Kräutersalz
- \*  $\frac{1}{4}$  ausgepresste Zitrone

Rote Bete und Möhren ganz fein raspeln (beides unter fließend Wasser gut bürsten - nicht schälen und nicht kochen). Schmand mit Petersilie, gepresstem Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken und das geraffelte Gemüse hineinmischen. Von der ausgepressten Zitrone eine Scheibe abschneiden und die Schale in klitzekleine Stückchen schneiden. Das gibt dem Salat noch eine besondere Note. Mit ein paar Petersilienblättern dekorieren.

-bitte wenden-

## Tomatenwraps - Fingerfood

- \* 4 Tomaten
- \* 2 Kugeln Mozzarella
- \* 1 Händchen Ruccola
- \* 1 rote Zwiebel
- \* ca. 8 große Salatblätter
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 1 EL Balsamico Essig

Wraps sind Teigfladen. Die haben wir bei MOMO oder selber machen (Mehl, Wasser, Salz, Olivenöl, Backpulver, Zeit).

Hier nur die Füllung dazu:

Salatblätter sind die Unterlage. Die kommen zuunterst auf den fertigen Wrap. Öl und Essig separat mit einer Gabel cremig schlagen. Alles andere schön klein schneiden und vermischen. Auf die Blätter auf den Wraps verteilen und „wrappen“ (einwickeln).

---

## Bunte Zitronen-Nudeln

- \* 300 g Möhren
- \* 400 g Tomaten
- \* 3 Zitronen
- \* 2 Zwiebeln
- \* halber Bund gehackte Petersilie
- \* 250 g Vollkornnudeln
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 100 ml Gemüsebrühe
- \* 1 TL Thymian
- \* 1 TL Oregano
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 100 g Pecorino grob geraspelt

Von den Zitronen mit einem Gemüseschäler vorsichtig feine Streifen von der Schale hobeln, ohne die weiße Schicht darunter mitzunehmen. Dann den Saft auspressen. Die Nudeln im siedenden Salzwasser mit dem Zitronensaft bissfest garen. Die Möhren in feine Stifte hobeln, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Gemüse und Zitronenschale 5 Minuten in Olivenöl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Nudeln hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Essen nun mit den klein gewürfelten Tomaten dekorieren und mit Pecorino und Petersilie bestreut servieren.

---

## Rote Bete Gratin

- \* 6 Rote Bete mit Blättern
- \* 3 Stängel Majoran
- \* 200 ml Sahne
- \* 2 Eier
- \* 2 TL süßer Senf
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 100g Butterkäse am Stück
- \* etwas Butter für die Form

Rote Bete waschen, wenn nötig etwas schälen, Wurzelansatz abschneiden. Blätter und Stiele in Streifen schneiden. Die Knollen dünn hobeln. Majoran waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Gratinform mit Butter einfetten. Backofen auf 190° vorheizen. Rote Bete Scheiben und Blattstreifen in die Form schichten. Sahne, Eier, Majoran, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Rote Bete gießen. Butterkäse darüber hobeln. Im Backofen ca. 40 Minuten backen. Dazu passt ein frischer grüner Salat mit Baguette.

---

## Jede Saison wieder: Zwetschkuchen

- \* 1,5 kg Zwetschgen
- \* 250 g Vollkornmehl, wenn möglich frisch gemahlen
- \*  $\frac{1}{2}$  Würfel Hefe
- \* ca. 150 ml warmes Wasser
- \* 100 ml Sahne
- \* Prise Salz
- \* 1 Ei
- \* 40 g Honig
- \* 40 g weiche Butter
- \* 500 ml Sahne für Schlagsahne

Zwetschgen halbieren (jedoch nicht ganz durchschneiden), den Kern entfernen und dann die zwei aneinanderhängenden Hälften jeweils einmal einschneiden. So haben Sie eine Zwetschge mit vier „Zipfeln“. Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Dann mit den restlichen Zutaten für den Teig gut verkneten.

Mit Folie abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Das Teigvolumen sollte sich verdoppeln.

Nun den Teig auf einem Backblech gleichmäßig verteilen. Die Pflaumen aufrecht mit den Zipfeln nach oben in den Teig stecken. Umso dichter, umso saftiger der Kuchen. Im Backofen auf 180°C ca. 20-25 Minuten backen. Die Sahne steif schlagen und mit dem Kuchen servieren.

