

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



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

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

KW 28 • 10. - 16. Juli 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kopfsalat rot/grün, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Zucchini, Bioland, Deutschland	400 g	400 g	400 g	800 g	620 g
Tomate San Marzano, Bioland, Deutschland	240 g	400 g	550 g	1000 g	500 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	
Petersilie glatt, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	600 g	600 g	600 g	1000 g
Apfel Jonagored, Bioland, Deutschland	440 g	440 g	440 g	1000 g
Wassermelone, kbA, Spanien			1 x	1 x
Stachelbeeren, Bioland, regional		250 g	250 g	250 g
Nektarine weiß, kbA, Spanien	250 g	400 g	550 g	820 g

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

Brote des Monats Juli:



Kürbiskleinod

Zutaten: Schilffroggen, Wasser, Kürbiskerne, Soja, Roggen, Dinkel, Hafer, Meersalz, Backferment

500 g
statt 4,79 €
4,49 €



Wurzel Olive

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Weizenmehl 1050, Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300 g
statt 3,79 €
3,39 €

Zucchini mit Tomatensoße (reine Frischkost)

- * 500 g Zucchini
- Für die Soße:
- * 250 g reife Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * je halber TL Basilikum, Oregano, Thymian
- * 4 EL Olivenöl
- * 4 EL Sahne
- * 2 EL Balsamico Essig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * handvoll Pinienkerne oder etwas geriebenen Parmesan

Die Soßenzutaten im Mixer pürieren und würzig abschmecken.

Die Zucchini fein raspeln, leicht salzen und auf Tellern flach verteilt anrichten. Nun in der Mitte der Zucchini die Soße verteilen (sieht dann ein bisschen aus wie „Spaghetti Bolognaise“).
Mit Pinienkernen bestreuen und, wer hat, mit frischen Kräutern dekorieren.

Alle Jahre wieder: Gazpacho – kalte Gemüsesuppe

- * 700 g Tomaten
- * 1 Zucchini
- * halbe Salatgurke
- * 1 Paprika
- * halber Bund Frühlingszwiebeln
- * 2 Knoblauchzehe
- * guten Schuss Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Paprika scharf u. süß, Kräuter der Provence
- * etwas frische Petersilie klein gehackt

Tomaten im Mixer mit Gurke, Paprika, Knoblauch, Olivenöl und den Gewürzen pürieren. Bundzwiebel ganz fein hacken und nach dem Pürieren dazu geben. Pikant abschmecken.

Statt Bundzwiebel können Sie auch rote Zwiebel nehmen oder z.B. die gelben Zwiebeln in der Pfanne andünsten und dann mit den restlichen rohen Zutaten pürieren.

Wer möchte, kann die Suppe auch mit etwas Tomatensauce ergänzen. Dazu die nachfolgend genannten Fladen.

Oliven-Rosmarin-Fladen

- * 500 g Weizen fein gemahlen
- * 1 Würfel Hefe
- * 350 ml lauwarmes Wasser
- * 3 EL frische oder getrocknete Rosmarinnadeln
- * 1 TL Kräutersalz
- * 100 g Olivenöl
- * ca. 25 schwarze entsteinte Oliven

Hefe in Wasser auflösen. Mit 2 EL Rosmarin (etwas zerhacken), Kräutersalz und 80 g Olivenöl zum Mehl geben und zu einem geschmeidigen, leichten Teig kneten. Ca. 1 Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Teig in 6-8 Kugeln teilen und jeweils einen Fladen formen, ca. 1 cm dick auswalken. Die Fladen auf ein Backblech geben und mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, dem restlichen Rosmarin bestreuen und mit halbierten Oliven belegen (beides leicht festdrücken). Nochmals ca. 15-20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 210-220°C ca. 15-20 Minuten backen.

Blumenkohlsuppe mit Reis & Ingwer

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Möhren
- * 3 EL Olivenöl
- * halbe Tasse Vollkornreis
- * 50 g Ingwer
- * 1 Knoblauchzehe
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Reis mit der Hälfte der normalen Wassermenge aufkochen, Topf schließen, Hitze abschalten und quellen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe, Möhren in Scheiben schneiden. Zusammen in Olivenöl andünsten, dann den in kleine Röschen geteilten Blumenkohl untermengen. Ingwer und Knoblauch ganz fein hacken. Unter das Gemüse mischen und ein bisschen mitdünsten. Reis dazu geben, Gemüsebrühe (diese bitte nur halb so kräftig wie empfohlen anmischen, damit noch Raum für das Aroma des Ingwers bleibt) angießen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nektarinen-Creme

- * 2 große reife Nektarinen
- * 1 Banane
- * 100 g Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne (am besten einige Stunden in Wasser einweichen)
- * 1-2 TL Honig
- * 1 Becher Schmand

Alles miteinander pürieren und eiskalt servieren.

Zum Beispiel mit einem Zitronenmelissenblatt und/oder einer essbaren (Borretsch)-Blüte dekoriert servieren.



Buchtip: fantastisch frisch!, emu-Verlag

Sangria selbstgemacht

- * 3 Nektarinen
- * Hand voll süße Stachelbeeren
- * 2 Zitronen
- * 200 ml frischer Orangensaft
- * 2 TL Honig * 2 L spanischen Rotwein oder 2 L roten Traubensaft (alkoholfreie Variante)
- * 1 Zimtstange

Eine Zitrone auspressen und die andere in dünne Scheiben schneiden. Diese vierteln und in eine Schüssel geben. Nektarinen klein würfeln. Stachelbeeren evtl. halbieren. Alles Obst und Zitronenscheiben mit dem Orangen- und Zitronensaft übergießen. Mit Honig beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen. Rotwein oder Traubensaft sowie die Zimtstange hinzufügen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Die Zimtstange vor dem Servieren entfernen. Wer hat, kann natürlich auch noch anderes Obst zufügen.

