

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 29 • 17. - 22. Juli 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Frillice, rot/grün, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Tomate Roma, Bioland, Deutschland	410 g	570 g	600 g	1000 g	550 g
Möhren, Naturland, Deutschland	400 g	400 g	400 g	500 g	500 g
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Paprika gelb, Demeter, Niederlande		550 g	550 g	760 g	
Aubergine Graffiti, kbA, Niederlande	200 g	400 g	400 g	600 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	700 g		1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Naturland, regional	440 g	430 g	500 g	1000 g
Johannisbeeren, Bioland, regional		250 g	250 g	250 g
Pflaumen gelb, kbA, Italien	300 g	300 g	600 g	600 g
Zwetschgen, Demeter, Deutschland		400 g	460 g	900 g

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

Brote des Monats Juli:



Kürbiskleinod

Zutaten: Schilfroffen, 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 €

Der Eissalat 'Frillice' (*Lactuca sativa*) ist eine aromatisch schmeckende Gemüsepflanze. Das krause Äußere des Frisée und die knackige Struktur des Eisbergsalates sind in einem Produkt kombiniert. Der Salat gilt als lange haltbar und die Blätter als besonders geschmackvoll. Der Salat Frillice kommt ursprünglich aus den Ländern Dänemark und Schweden und ist in Skandinavien sehr beliebt.

Salat der Woche

- * 1 Frillice
- * 200g Tomaten
- * 50g Roquefortkäse
- * 150g Naturjoghurt (zB Bollheim)
- * 1 EL Apfelessig
- * 8 EL Olivenöl
- * Meersalz oder Tomatensalz

Salat putzen, waschen, klein zupfen und auf Tellern verteilen. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Käse bröseln und mit Joghurt, Apfelessig und Olivenöl pürieren. Anschließend mit Essig und Meersalz fein abschmecken. Dressing über die Salatportionen träufeln.

Erfrischender Tomatendrink

- * 3 Tomaten
- * 1 Stängel Lauchzwiebel
- * halbe scharfe Pepperoni
- * halber Bund Koriander
- * 500 ml Tomatensaft
- * frischer Pfeffer, Prise Meersalz
- * 1-2 Tropfen Tabasco
- * wer hat, bisschen Schnittlauch oder Petersilie

Gemüse klein schneiden und alles mit dem Mixer pürieren. Mit den Gewürzen scharf abschmecken und kaltstellen.

Mit frischen Kräutern dekorieren und mit Eiswürfel servieren.

Paprikabutter - frischer Brotaufstrich

- * 1 Paprikaschote
- * 125g Butter
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 100g Mandelkerne
- * halber TL Meersalz
- * halber TL Paprika
- * 2 EL frische Kräuter
- * wenige Tropfen Tabasco

Butter schaumig schlagen. Mandeln sehr fein mahlen. Paprikaschote und Knoblauch sehr klein schneiden. Alle Zutaten vermengen/pürieren. Kräftig abschmecken. Ein köstliches Pausenbrot.

Im Kühlschrank ist der Aufstrich einige Tage haltbar.

Kartoffelsalat mit Lauchzwiebeln

- * 1000 g Kartoffeln
- * 4 Lauchzwiebeln
- * 2 EL süßer Senf
- * 4 EL Weißweinessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 10 EL Olivenöl

Kartoffeln kochen, pellen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln fein hacken, das Grün in kleine Stückchen schneiden. Senf mit Lauchzwiebeln, Essig, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Öl verrühren und unter die Kartoffeln mischen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Wer möchte, kann auch noch etwas Rucola vor dem Servieren über den Salat streuen und/oder 3 gekochte Eier in Scheiben geschnitten untermischen.

Imam Bayildi - gefüllte Aubergine

- * 4 mittelgroße ,Auberginen
- * 4 Zwiebeln
- * 5 Knoblauchzehen
- * 1 Tomate
- * 4 Peperoni
- * 1 ½ Tassen Olivenöl
- * 2 EL frisch gehackte Petersilie
- * Meersalz
- * 1 TL Paprikapulver

Die Stängelansätze von den Auberginen abschneiden. An der Aubergine der Länge nach 1 cm dünnen Streifen abschälen, 1 cm stehen lassen und dann wieder 1 cm dünn abschälen. Die geschälten Stellen mit einem Messer einschneiden, damit die Auberginen beim Braten mehr Fett aufnehmen können und das Fruchtfleisch zart wird. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Auberginen von allen Seiten zwei Minuten anbraten und an Seite stellen. Zwiebeln halbieren und in dünne halbe Ringe schneiden. Knoblauch in Streifen schneiden und beides andünsten. Petersilie, Salz und Paprikapulver untermischen. Ofen auf 180°C vorheizen. Auberginen in eine gefettete Form legen und mit einem geschälten Streifen nach oben legen. Diesen mit dem Messer tief einschneiden (nicht durchschneiden) und nun mit dem Zwiebelgemüse füllen. Eine länglich halbierte Peperoni und zwei Scheiben Tomaten auf die Auberginen legen. Halbe Tasse heißes Wasser mit etwas Salz mischen und die Auberginen damit umgießen. Im Ofen 20 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

Apfel-Bananensoße auf Halbgefrorenem

- * 1 Apfel
- * 1 Banane
- * 200 ml Orangensaft
- * 1 TL Honig
- * 150 ml Sahne
- * 150 g Joghurt
- * Prise Vanille

Apfel klein stifteln, Banane in Scheiben schneiden. Orangensaft erhitzen, Obst dazu geben, Honig einrühren und auf kleiner Flamme fünf Minuten köcheln. Etwas abkühlen lassen und dann warm portionsweise auf zuvor zwei Stunden tief gekühlter Creme (Sahne mit Vanille steif schlagen und Joghurt vorsichtig unter heben) verteilen.
