

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 31 • 31. Juli - 05. August 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Frischer Knoblauch, Bioland, Deutschland			100 g	100 g	
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	2 x	2 x
Zuckermais, Bioland, Deutschland			1 x	2 x	
Spitzkohl, Demeter, lokal		800 g	800 g	800 g	700 g
Staudensellerie, Demeter, lokal		1 x	1x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland	400 g	400 g	500 g	600 g	
Eichblattsalat, Demeter, lokal	1 x	1 x	1 x	1 x	1x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	400 g	600 g	1000 g	1000g
Birne Guyot, Demeter, Frankreich	300 g	500 g	700 g	700 g
Melone Galia, kontrolliert biologisch, Spanien		1 x	1 x	1 x
Heidelbeeren, Demeter, Deutschland				1 x
Pfirsich gelb, kontrolliert biologisch, Spanien	400 g	500 g	500 g	500 g
Traube weiß Vittoria, kontrolliert biologisch, Italien			500 g	500 g

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

Brote des Monats August:

Knusperkern

Zutaten: Roggen-Vollkorn, Weizen hell;
Leinsaat, Kürbis- und Sonnenblumenkerne,
Meersalz, Hefe & Sauerteig

500g € 3,49 statt 3,99

von DLS - Nummer 4109

Doppelkorn

Zutaten: Schilf-Roggen, Roggen,
Hafer, alles Vollkorn, Meersalz,
Sauerteig

1Kg € 5,49 statt 6,39

von DLS - Nummer 4144

Französisches Landbrot

Zutaten: Weizenmehl 1050, Wasser,
Weizensauerteig, Roggenmehl 1150, Meersalz,
Hefe

750g € 5,19 statt 5,79

von Laib & Seele - Nummer 4605

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Bunter Salat der Woche

Für den Salat:

- 1 Eichblatt
- 1 Salatgurke
- $\frac{1}{2}$ Paprika (Farbe nach Wahl)
- 2 Tomaten
- 1 Bundzwiebel

Für das Dressing:

- Olivenöl & Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Honig
- 1 TL mittelscharfen Senf
- 3 Stängel frische Petersilie glatt

Alle Zutaten in ein Sieb legen und gut abwaschen.

Den Eichblattsalat in große Streifen schneiden und in die Salatschüssel geben. Gurke, Paprika und Tomate in Würfel schneiden und auf dem geschnittenen Salat geben. Öl und Essig mit Salz und Pfeffer vermischen. Honig und Senf solange einrühren bis keine Klümpchen mehr übrig sind. Die Petersilie klein hacken und zusammen mit der fein geschnittenen Bundzwiebel in die Mischung geben.

Das Dressing über den Salat schütten, alles gut vermischen und fertig ist der bunte Salat. Wer mag kann am Ende auch noch etwas Feta drüberstreuen.

-> bitte wenden

Krautsalat aus Spitzkohl

Für den Salat:

- 1 kg Spitzkohl
- 2 große Möhren
- 3 kleine rote Zwiebeln

Für das Dressing:

- 1 ½ EL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 80gr braunen Zucker
- 200gr Mayonnaise
- 100ml Buttermilch
- 4 EL Weißweinessig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Saft einer halben Zitrone

Den Spitzkohl gut waschen, halbieren, den Strunk rausschneiden und in sehr feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, schälen und mit einer Reibe ebenfalls fein reiben. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Ist das erledigt, alles in eine große Schüssel geben und erstmal bei Seite stellen.

Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen ordentlich vermengen. Anschließend das Dressing über den Salat geben und gut untermischen.

Am besten schmeckt der Salat, wenn du ihn über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt. Vor dem Schlafen gehen noch einmal gut vermischen, damit die Soße sich gut verteilt.

Bevor der Salat serviert wird, noch einmal gut durchmischen.

Kohlrabi-Schnitzel

- 3 Kohlrabi
- 3 Eier
- Öl
- Semmelbrösel
- Meersalz

Den Kohlrabi schälen und in circa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem großen Teller ausbreiten und von beiden Seiten mit Salz bestreuen. Wenn alles gesalzen ist, den Kohlrabi zudecken und für 15-20 Minuten ziehen lassen.

Die einzelnen Scheiben mit Ei und Semmelbrösel panieren und in einer Pfanne mit Öl goldbraun knusprig braten.

Aioli-Creme

- 250 ml Rapsöl
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 TL Senf
- 3 Zehen Knoblauch

Aus Erfahrung weiß ich, dass es für eine gelungene Zubereitung von Aioli wichtig ist, dass alle Zutaten zu Beginn in etwa die gleiche Temperatur haben.

Als erstes Ei, Essig, Zucker, Salz, Senf und den Knoblauch in ein hohes Gefäß (zum Mixen) geben. Anschließend alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren. Wenn alles gut durchpüriert ist, das Rapsöl langsam dazugeben und weiter mixen bis die Masse fest wird.

Heidelbeer-Scones

- 280g Weizenmehl
- 100 g Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- Prise Salz
- 200g Schlagsahne
- ½ TL Zuckerrübensirup
- 1 EI (Größen M)
- 250g Heidelbeeren

Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180°(Ober-Unterhitze) oder 160°(Umluft) vorheizen.

Mehl, Zucker, gemahlene Mandeln, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermischen.

Sahne, Zuckerrübensirup und Ei zugeben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken oder ganz vorsichtig mit einem Teigschaber und nachher mit der Hand zu einem schönen Teig kneten (Vorsicht: der Teig ist sehr weich und braucht einiges an Mehl bzw. gemahlene Mandeln zum Bestreuen, damit man ihn weiterverarbeiten kann).

Die Heidelbeeren waschen, ein bisschen trocknen lassen und vorsichtig in den Teig einarbeiten (am besten per Hand).

Die Arbeitsfläche mit Mehl oder den restlichen gemahlene Mandeln austreuen und den Teig darauf zu einer großen Rolle formen. Mit einem Messer 3-4 cm dicke Scheiben abschneiden (ergibt circa 12 Stück). Die Scheiben in kleine runde Brötchen formen auf das Backblech legen und 25-30 Minuten goldbraun backen (die Scones gehen noch gut auf, also am besten 2 Bleche benutzen damit genug Platz ist.)

