

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](mailto:info@bioladen.com)

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

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

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 32 • 07. - 12. August 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Möhre Purple Haze, Bioland, Deutschland		500 g	500 g	1000 g	
Salat Batavia grün, Demeter, Lokal	1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Schlangengurken, Bioland, Deutschland	1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk	
Tomaten, Demeter, Lokal		500 g	700 g	1250 g	750 g
Zucchini, Demeter, Lokal	400 g	500 g	1000 g	1000 g	500 g
Lauchzwiebel, Demeter, Lokal			1 Bd	1 Bd	1 Bd

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Apfel, Gala Early Crunch, Italien, kbA	500 g	500 g	700 g	1000 g
Bananen, Dom. Rep., kbA	500 g	800 g	1000 g	1000 g
Johannisbeeren, Demeter, Lokal		250 g	250 g	250 g
Pflaume rot, Spanien, kbA	450 g	500 g	500 g	500 g
Nektarine flach, Spanien, kbA				500 g
Traube weiß kernlos, Spanien, kbA			450 g	450 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**

### Jubiläums-Rabatte im August:

**Am 10. August 2023 wird unser ‚neuer‘ Laden volljährig.**

**Zum 18ten gibt es 10% Rabatt auf Alles \***

\*auf alles was geht => ausgenommen die Metzgerei sowie bereits rabattierte Artikel, das erkennst du an rötlichen Schildern, sowie bei Butter und Milch könnte es ebenfalls zu knapp sein um 10% abzuziehen.

- Biere von Neumarkter allesamt 10% Rabatt
- Tee und Kräuter von Heuschrecke 20% Rabatt
- Reis von Spielberger 10% Rabatt
- griechische Feinkost von Chora 15% Rabatt
- Tomatensaucen Marke bioladen\* 12,5% Rabatt
- Bio-Zisch, Bio-Limonade Marke Voelkel 20% Rabatt
- Grill- und Würz-Saucen Marke Sanchon 10% Rabatt
- Müsli, Crunchy und Granola von Bohlsener Mühle 30% Rabatt
- Griechische Oliven & Olivenöl Marke VitaVerde 10% Rabatt
- Rund ums Haar Marke Weleda 10% Rabatt

→ bitte wenden

## Die Rezepte der Woche

### Gurkensalat der Woche

---

- 1 Salatgurke Die Gurke waschen und in Scheiben hobeln oder fein schneiden.
- Essig und Olivenöl In eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen.
- Salz und Pfeffer Das ganze circa 30 Minuten ziehen lassen.
- 1 Prise Zucker ? Anschließend Essig und Öl drüber geben. Pfeffer und ggf. Zucker drüberstreuen.
- Dill und Petersilie Petersilie und Dill kleinhacken und untermengen.  
Alles nochmal kurz durchziehen lassen.  
Gewürze, Öl und Essig nach Geschmack deswegen hier keine Mengenangaben  
😊

### Zucchini-Tomaten-Auflauf

---

- 1 große Zucchini Den Ofen auf 220°C vorheizen.
- 4 mittelgroße Tomaten Tomaten, Zucchini und Mozzarella in Scheiben schneiden.
- 2 Päckchen Mozzarella Immer abwechselnd Zucchini, Tomaten und Mozzarella in eine Auflaufform legen.
- 1 Knoblauchzehe Die beiden Öle vermischen, den Knoblauch kleingehackt dazugeben.
- 50 ml Sonnenblumenöl Ordentlich Salz, Pfeffer und Paprikapulver in die Ölmischung geben.
- 20 ml Olivenöl Die Basilikumblätter kleinhacken (es geht auch getrocknetes Basilikum) und alles vermischen.
- 5 Blätter Basilikum Das fertig gemischte, gewürzte Knoblauchöl über die Zutaten in der Auflaufform träufeln und anschließend für 35 Minuten backen.
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver

### Zuchnipuffer

---

- 1 mittelgroße Zucchini Die Zucchini gut waschen und klein raspeln.
- 100gr geriebenen Käse (Parmesan, alter Gouda) Die geriebenen Zucchini gut ausdrücken und anschließend mit Käse, Ei, frischen Kräutern (z.B Petersilie und Schnittlauch) und den klein geschnittenen oder gepressten Knoblauch vermischen.
- 2 Eier (M) Das Mehl vorsichtig hinzufügen, bis ein formbarer Teig entsteht.
- Mehl (nach Bedarf) Die Masse mit Salz und Pfeffer, je nach Geschmack, abschmecken.
- 1 Knoblauchzehe Die Puffer formen und in heißem Öl goldbraun braten.
- frische Kräuter

### Bananen-Pancakes

---

- 2 Bananen Die Bananen zerdrücken oder pürieren und Mehl und Zucker unterrühren.
- 4 gestr. EL Mehl Die Eier trennen, das Eigelb in die Masse rühren und das Eiweiß steifschlagen und anschließend vorsichtig unterheben (das macht die Pancakes fluffiger).
- 2 M Eier Die Masse anschließend in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl ausbacken.
- etwas braunen Zucker

### Johannisbeer-Muffins (circa 12 Stück):

---

- 100 g braunen Zucker Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- 50 g Zucker Zuerst den Zucker mit Salz, Zimt, Mehl und Backpulver in einer Schüssel gründlich vermischen. Separat dann die Milch mit der abgekühlten, zerlassenen Butter und dem Ei schaumig rühren. Das Milchgemisch unter die Mehlmischung rühren und zum Schluss die Johannisbeeren vorsichtig unterheben.
- ½ TL Salz
- 1 TL Zimt
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver Den Teig in Muffinförmchen/Muffinblech verteilen und auf mittlerer Schiene ca.20-25 Minuten backen.
- 100 g zerlassene Butter
- 100 ml Milch
- 1 Ei
- 250 g Johannisbeeren

