

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 33 • 14. - 19. August 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Frillice grün/rot, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Spitzpaprika, Naturland, Deutschland		300 g	300 g	400 g	220 g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	480 g	500 g	500 g	1000 g	450 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland		450 g	500 g	660 g	430 g
Kürbis Butternut, kbA, Spanien	500 g	500 g	660 g	660 g	
Aubergine, kbA, Spanien	200 g		400 g	400 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	400 g	650 g	650 g	1000 g
Birne Guyot, kbA, Frankreich	300 g	450 g	850 g	1000 g
Zwetschgen, Demeter, regional	480 g	600 g	600 g	750 g
Trauben Sublima, kernlos, kbA, Italien		500 g	650 g	880 g
Nektarine weiß, kbA, Spanien			330 g	500 g

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

Brote des Monats August:



Knusperkern

Zutaten: Roggenvollkorn, Weizen hell, Leinsaat, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Meersalz, Hefe, Sauerteig

500 g
statt 3,99 €
3,49 €

Doppelkorn

Zutaten: Schilfrosgen, Roggen, Hafer, Meersalz, Sauerteig

1000 g
statt 6,39 €
5,49 €



Französisches Landbrot

Info: mittwochs nicht lieferbar

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

750 g
statt 5,79 €
5,19 €

Salat der Woche

- * 250 g Brokkoli
- * 1 Paprika
- * 2-3 Tomaten
- * 2 Hand voll Sonnenblumenkerne
- * 1 EL mittelscharfen Senf
- * $\frac{1}{2}$ TL Honig
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Brokkoli mit Strunk fein reiben. Paprika klein würfeln. Tomaten in Scheiben schneiden oder auch würfeln.
Aus den restlichen Zutaten eine Soße rühren und über das Gemüse geben. Gut mischen und etwas ziehen lassen.

Paprika-Trauben-Salat

- * 2 Paprika
- * 500 g Weintrauben, kernlos
- * 250 g Schafskäse
- * 5 EL Olivenöl
- * 3 EL Balsamico Essig

Paprika putzen und in Würfel schneiden. Trauben halbieren. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Hier auch aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren, mit Meersalz und Mühlenpfeffer würzen und alles gut durchmischen.

Kürbisgratin

- * 800 g Kürbis
- * 3 Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 2 EL Butter
- * 2 M-Eier
- * 500 ml Sahne
- * 50 g geriebenen Parmesan
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Kürbis mit einem glatten scharfen Messer einstechen und halbieren. Den nicht geschälten, ausgehöhlten Kürbis in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln gut bürsten und ungeschält in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln klein schneiden und in Butter dünsten. Kürbiswürfel und Kartoffelscheiben dazu geben und kurz mitdünsten. Alles in eine gebutterte Auflaufform füllen. Eier mit der Sahne und dem Parmesan verquirlen, mit den Gewürzen abschmecken und über das Gemüse gießen. Bei 220° ca. 30 Minuten backen (zwischen durch mit einer Gabel pieksen, ob es schon gar ist).

Brokkolipfanne

- * 400 g Brokkoli
- * 3 Paprika
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 kleines Stück Ingwer
- * 4 EL Erdnussöl
- * 1 EL Senfkörner
- * 6 EL Kokosraspeln
- * 2 Tassen Gemüsebrühe
- * $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
- * 1 TL Honig
- * 100 ml Weißwein trocken
- * 1 EL Zitronensaft
- * 1 Prise schwarzer Pfeffer
- * einige Korianderkörner

Klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Kokosraspeln und Senfkörner hinzugeben und mitrösten. Den zerdrückten Koriander, fein geschnittene Ingwerwurzel, Kurkuma, Pfeffer und Gemüsebrühe zugeben und weitere Minuten dünsten. Brokkoli putzen und Stiele in Scheiben schneiden, Röschen ganz lassen. Paprika putzen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Kokosmasse geben und ca. 15 Minuten garen.
Mit Honig, Weißwein und Zitronensaft abschmecken.

Dazu Vollkornreis servieren.

Bauernomelett

- * 500 g gemischtes Gemüse z.B. aus Brokkoli, Tomaten, Paprika...
- * 800 g Kartoffeln
- * 150 g Bergkäse ☺
- * 100 g Zwiebeln
- * 100 g Haferflocken fein
- * 5 EL Wasser
- * 1 TL Meersalz
- * 2 TL Gemüsebrühe
- * 3 kleine Eier
- * Butter

Kartoffeln mit der Schale fein reiben. Gemüse, Käse und Zwiebeln fein würfeln. Salz und Gemüsebrühe in Wasser auflösen und mit Kartoffeln, Gemüse, Haferflocken und Eiern gut vermischen. Butter in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und so viel Teig hineingeben, dass er glatt gestrichen ungefähr 1 cm hoch ist. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Omelett vorsichtig lösen und mit dem Deckel kurz umdrehen, dass das Omelett verkehrt herum im Deckel liegt. Nun wieder etwas Butter in die Pfanne geben und das Omelett vom Deckel in die Pfanne gleiten lassen. Nun von der anderen Seite ca. 5 Minuten braten. Ergibt 4 mittelgroße Omeletts.

Grießpudding mit Pflaumen

- * 1 l frische Vollmilch
- * 150 g Gries
- * 2 EL Honig
- * 400g klein geschnittene Pflaumen

Die Milch aufkochen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen Gries und Honig dazu geben. Leicht köchelnd einige Minuten rühren. Dann das klein geschnittene Obst dazu geben und noch 1-2 Minuten weiter rühren. Die steif werdende Masse in Schalen füllen und lauwarm genießen.

