

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Str. 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 24 • 10. - 15. Juni 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Tomate San Marzano, Bioland, Deutschland	620 g	320 g	450 g	600 g	770 g
Zucchini, Bioland, Deutschland	400 g	300 g	400 g	400 g	600 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland	550 g			400 g	700 g
Aubergine, kbA, Spanien		380 g	500 g	500 g	600 g
Paprika gelb, Demeter, Niederlande			400 g	540 g	580 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		750 g	1000 g	1000 g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	400 g	500 g	500 g	1000 g
Nektarinen, kbA, Spanien	270 g	400 g	520 g	650 g
Orangen Navel Late, kbA, Spanien	500 g	1000 g	1000 g	1240 g
Pfirsiche flach, kbA, Spanien			500 g	680 g

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

Brote des Monats Juni:

DelikatessBrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000 g € 5,79 statt 6,29 €

DLS - Bestellnummer 4146

Wurzel Tomate

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300 g 2,99 € statt 3,39 €

Laib & Seele Bestellnummer 4607

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Salat der Woche

- * 4 Tomaten
- * 1 große Zucchini
- * halber Brokkoli
- * 1 rote Zwiebel
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer hat, 2 TL Umami Gewürz von Sonnentor
- * 2 EL z.B. Basilikumpesto
- * 2 Hand voll Sonnenblumenkerne

Tomaten in Scheiben schneiden. Zucchini grob raspeln. Rohen Brokkoli am Strunk festhalten und Röschen und Stängel mit einem Gemüsehobel fein reiben. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. SBkerne zugeben. Mit den restlichen Zutaten in einer Flasche die Salatsoße schütteln. Über den Salat gießen und vermischen. Etwas ziehen lassen und dann servieren.

Vegane gebratener Zucchini Salat

- * 400 g Zucchini
- * 1 Radicchio
- * 1 kleinen Salat
- * halber Bund Schnittlauch
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 TL rosa Pfefferbeeren
- * 125 g Margarine
- * 1 TL körniger Senf
- * 1 ½ EL Ahornsirup
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 kleines Baguette
- * 6 EL Olivenöl
- * 50 g getrocknete Cranberrys
- * 50 g Pekannüsse
- * 4-6 EL Aceto Balsamico z.B. von *Rapunzel*

Pfefferbeeren grob zermörsern. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides mit der Margarine verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Schnittlauchcreme mit Senf, ½ TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Radicchio und Salat in die einzelnen Blätter teilen und nach Belieben zupfen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Baguette in Scheiben schneiden und auf dem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Die Scheiben mit der Schnittlauchcreme bestreichen und im Backofen 5 Minuten backen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zucchinis Scheiben darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Cranberries, Pekannüsse und den übrigen Ahornsirup dazugeben und kurz karamellisieren. Alles mit Salz würzen und mit Essig ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen und den Salat unter das warme Zucchini Gemüse mischen. Auf Tellern anrichten, mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Eventuell noch mit etwas Olivenöl beträufeln. Die gerösteten Baguette-Scheiben zum Salat reichen.

Buchtip: VEGAN vom Feinsten von Nicole Just

Französisches Zucchini Fondue

- * 1,5 kg Zucchini
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * 4-5 Zweige Thymian
- * 5 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 150 g würziger geriebener Hartkäse
- * 1 Baguette in Scheiben

Zucchini raspeln. Knoblauch in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini, Knoblauch und Thymianblättchen darin ca. 15 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist. Dann würzen mit Salz und Pfeffer.

Geriebenen Käse zum Gemüse geben und unter Rühren schmelzen lassen. Portionsweise auf tiefe Teller verteilen und mit Baguette zum Dippen servieren.

Gegrilltes Gemüse mit CousCous (für 2 Personen)

- * 1-2 Auberginen (und/oder Zucchini)
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 TL Balsamicoessig
- * getrockneter Thymian
- * 5 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 250 g CousCous
- * etwas frischen Zitronensaft

Backofen auf 180° vorheizen. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Thymian zum Knoblauch geben. Olivenöl und Essig darunter rühren. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf das Backblech legen und im Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun werden lassen. Natürlich geht das auch wunderbar auf einem Grill!

Dazu CousCous wie auf der Packung beschrieben zubereiten und vor dem Servieren mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln.

Reife Bananen zu Hause? Unser Vorschlag:

- * 3 mittelgroße, gut ausgereifte Bananen
- * 150 g Butter
- * 80 g Honig
- * 2-3 Eier
- * 1 Prise Meersalz
- * 100 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- * eventl. 3-4 EL Rum
- * 250 g Vollkornmehl
- * 1 gehäufte TL Weinsteinbackpulver
- * etwas flüssiger Honig
- * 2-3 EL Kokosraspeln

Bananenkuchen

Aus Butter, Honig, Eiern, Bananen und Meersalz mit dem Pürierstab eine Schaummasse herstellen. Kürbis- oder SB-Kerne zugeben. Mehl mit Backpulver vermischen und in die Schaummasse einrühren.

In eine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 50-60 Minuten backen.

Den noch warmen Kuchen mit dem flüssigen Honig bestreichen und mit Kokosraspeln bestreuen. Wer Zeit hat, kann die Kokosraspeln vor dem Bestreuen in der trockenen Pfanne leicht anrösten.