

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](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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

## KW 29 • 15.-20. Juli 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional	1 x		1 x	1 x	1 x
Mangold grün/bunt, Demeter, regional	550 g			550 g	700 g
Fleischtomate Ochsenherz, Bioland, Deutschland	450 g	200 g	350 g	350 g	600 g
Zuckermais, kbA, Spanien		1 x	2 x	2 x	3 x
Paprika gelb, kbA, Spanien		300 g	300 g	450 g	450 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	1000 g	1000 g	1540 g
Apfel Marnica, kbA, Italien	330 g	450 g	700 g	700 g
Trauben Black Magic, kbA, Italien			650 g	900 g
Pfirsiche flach, kbA, Spanien	340 g	400 g	400 g	700 g
Wassermelone, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x

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

### Brote des Monats Juli:

#### Doppelkorn

Zutaten: Wasser, Schilfrodden, Roggen, Hafer, Meersalz, Roggennatursauer

**1000 g € 5,79 statt 6,39 €**

DLS - Bestellnummer 4144

**Unser Laib & Seele-Team  
macht vom 15.-27. Juli  
Betriebsferien.**

### Salat der Woche

- \* halber Batavia-Salat
- \* 2 Tomaten
- \* schwarze oder grüne entsteinte Oliven
- \* 1 rote Zwiebel
- \* Olivenöl
- \* Balsamico bianco
- \* Kräuter der Provence
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Scheibe Zitrone

Batavia-Salat zupfen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln, ebenso den Knoblauch. Oliven halbieren. Mit Olivenöl begießen und mit den Gewürzen und Balsamico abschmecken. Den Rand der Zitronenscheibe in klitzekleine Stückchen schneiden und zum Schluss über den Salat streuen.

Wer hat, klein geschnittener Mozzarella oder Feta passt auch gut zu diesem Salat.

## Tomatendrink

- \* 3 Tomaten
- \* 5 cm Stück Gurke
- \*  $\frac{1}{2}$  scharfe Peperoni
- \*  $\frac{1}{2}$  Bund Koriander
- \* 500 ml Tomatensaft
- \* frischer Pfeffer, Prise Meersalz
- \* 1-2 Tropfen Tabasco
- \* 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.

## Warmer Linsen-Tomaten-Salat

- \* 250 g Berglinsen
- \* 600 g Tomaten
- \* 1 rote Zwiebel
- \* wer möchte, 5 EL Tomatenpesto von TerraSana (ist etwas teurer, aber schmeckt großartig!)
- \* großzügig Olivenöl, etwas mäßiger Balsamico
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Die Linsen mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Abkühlen lassen. Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Linsen mit dem Pesto, Olivenöl, Balsamico, Zwiebel und den Gewürzen vermischen. Etwas durchziehen lassen. Am Schluss die Tomaten unterheben. Wer hat, mit frischen Kräutern garniert servieren. Schmeckt warm gut und auch kalt am nächsten Tag!

## Mangold & Möhren-Tortilla mit Parmesan

- \* 400 g Mangold
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Möhre
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 8 Eier
- \* 50 g Parmesan

Mangold putzen und waschen. Die Stiele abtrennen und klein schneiden. Mit einer grob gehackten Zwiebel und einer geriebenen Möhre in Olivenöl fünf Minuten weich dünsten. Die in dünne Streifen geschnittenen Mangoldblätter dazu geben und dünsten, bis sie zusammenfallen. Eine fein gehackte Knoblauchzehe untermengen, sowie salzen & pfeffern und auf kleiner Flamme ziehen lassen. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Mit Pfeffer und Salz verrührtes Eigelb unterheben. In Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne bei milder Hitze garen, bis der Boden stockt. Jetzt mit geriebenem Parmesan bestreuen und das Gemüse auf der Tortilla verteilen. Wenn die Oberfläche der Eimasse zu stocken beginnt, das Ganze mit einem Teller wenden und von der anderen Seite zwei Minuten ausbacken. Zum Schluss in vier „Tortenstücke“ teilen und vor dem Servieren nochmal mit Parmesan bestreuen.

## Gedeckter Obstkuchen

- \* 300 g Weizenvollkornmehl
  - \* 200 g Butter
  - \* 1 Prise Meersalz
  - \* 5 EL kaltes Mineralwasser
  - \* 1 EL Honig
- Füllung:
- \* 1 kg Äpfel
  - \* 500 g Pfliriche (oder Aprikosen)
  - \* 2-3 EL Honig
  - \* Vanille
  - \* Zimt nach Geschmack
  - \* 50 g gehackte Mandeln
  - \* 100 g Rosinen
  - \* 2 EL sehr fein gemahlene Weizenvollkornmehl
- Bestreichen mit 1 Eigelb und 3 EL Sahne.

Für den Teig alle Zutaten schnell verkneten. Etwas mehr als die Hälfte des Teiges ausrollen und eine Springform damit auslegen. Teigrand etwas hochziehen.

Äpfel fein raspeln. Aprikosen klein schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermischen und auf den Teig füllen. Den restlichen Teig ausrollen und auf die Füllung legen. Teigländer etwas zusammendrücken. In die Mitte der oberen Teigplatte ein Kreuz einritzen, damit der Dampf abziehen kann.

Eigelb und 3 EL Sahne verquirlen und die Teigplatte damit bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 200° backen.

