

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 30 • 22.-27. Juli 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Buschbohnen, Demeter, regional	450 g			450 g	700 g
Tomaten rund, Demeter, regional	600 g		520 g	600 g	850 g
Möhren, Naturland, Deutschland	600 g	300 g	460 g	600 g	600 g
Paprika rot, kbA, Spanien		350 g	500 g	500 g	650 g
Zucchini, Demeter, regional		550 g	550 g	550 g	630 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	360 g			1000 g
Birne Guyot, Demeter, Frankreich	400 g	550 g	640 g	640 g
Trauben weiß kernlos, kbA, Italien			600 g	770 g
Pflaumen gelb, kbA, Spanien	370 g	440 g	550 g	770 g
Johannisbeeren, Demeter, regional		250 g	250 g	250 g

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

Brote des Monats Juli:

Doppelkorn

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

1000 g € 5,79 statt 6,39 €

DLS - Bestellnummer 4144

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

Würziger Feta aus dem Ofen (für 2 Pers. als Hauptmahlzeit oder für 4 Pers. als Vorspeise)

- * 1 Paket Fetakäse
- * 250 g Tomaten
- * 1 rote Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 80 g entsteinte Oliven
- * Oregano oder frische Petersilie
- * Olivenöl
- * Meersalz und Mühlenpfeffer

Die Tomaten vierteln, den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Oliven ebenfalls. Die Hälfte dieser Zutaten in eine kleine Auflaufform füllen, damit das ganze recht kompakt liegt. Leicht salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Darauf den Fetakäse legen und mit dem Knoblauch bestreuen. Nun das restliche Gemüse auf dem Käse verteilen. Mit Oregano bestreuen, ebenso wieder salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Bei 200°C etwa 20 Minuten backen.

Pizza Caprese

Für ein Blech Teig:

- * 250 g Weizenvollkornmehl
- * 1 gestrichener TL Meersalz
- * 4 EL Naturjoghurt oder Schmand
- * 5 EL Olivenöl
- * 5 EL Sprudelwasser

Für den Belag:

- * 3-4 Tomaten
- * $\frac{3}{4}$ Glas Tomatensoße
- * 1 TL Oregano
- * einige TL Basilikumpesto
- * 2 Mozzarellabällchen

Mehl mit allen Zutaten verkneten (Handrührgerät oder Ihre Finger), bis der Teig eine geschmeidige Konsistenz hat.

Teig auf Backpapier in Backblechgröße gleichmäßig verteilen. Oregano in beiden Handflächen verreiben und auf den Teig rieseln lassen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einpiken. Mit Tomatensoße bestreichen und mit den in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten belegen.

Kleine Pestokleckse auf der Pizza verteilen und am Schluss alles mit Mozzarella-scheiben belegen. Im Backofen bei ca. 220°C ca. 15 Minuten backen.

Alternativ, wenn es schneller gehen muss: Fertigen Teig „La Rusticana Pinsateig“ aus der Kühltheke kaufen und wie beschrieben belegen. Tipp von einigen MOMOs! 😊

Zucchini-Bratlinge mit Tomatencreme

- * 2-3 Zucchini
- * 2 Knoblauchzehen
- * 2 EL Petersilie
- * 2 Eier
- * 120 ml Sahne
- * 8 EL Mineralwasser
- * 60 g Parmesan
- * 220 g Weizenvollkornmehl
- * 3 halbe TL Kräutersalz
- * 3 EL Sesam

Für die Soße:

- * 3 Tomaten
- * 1 EL Schnittlauch
- * 400 ml saure Sahne
- * 2 Knoblauchzehen
- * Kräutersalz
- * 1 Prise Cayennepfeffer
- * 6 EL Olivenöl

Alle Zutaten von Petersilie bis Kräutersalz zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit Kräutersalz kräftig abschmecken. Den Teig eine Stunde zugedeckt quellen lassen.

Für die Tomatensoße die Tomaten fein würfeln. Die Tomatenwürfel sowie die Kräuter unter die saure Sahne rühren. 2 Knoblauchzehen dazu pressen. Die Tomatensoße mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Kühl stellen, bis die Bratlinge gebacken sind.

Für die Bratlinge die Zucchini fein raspeln. Die Knoblauchzehen in die Zucchini raspeln pressen und die Mischung unter den Teig rühren.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu einem flachen Küchlein in der Pfanne ausstreichen, in Sesam wenden und diesen leicht andrücken. Die Bratlinge auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Küchlein im Backofen bei 50 °C oder in einer zweiten Pfanne warmhalten, bis alle gebacken sind. Die gekühlte Tomatensahne zu den Bratlingen servieren.

Johannisbeer-Schicht-Dessert

- * 500 g Johannisbeeren
- * 200 g Butterkeks
- * 1 EL Honig
- * Prise Vanille
- * 200 ml Sahne
- * 300 g Naturjoghurt 10%

Einige Johannisbeeren zur Dekoration an Seite legen. Butterkeks zerbröseln und in einer Auflaufform aus Glas verteilen (ca. 3 EL zurückbehalten). 300 g der Johannisbeeren zusammen mit dem Honig mit einem Pürierstab pürieren. Diese Masse gleichmäßig auf den Bröseln verteilen. Sahne mit Vanille steif schlagen und unter den Joghurt heben. Diese Masse in zwei Hälften aufteilen. Unter die eine Hälfte die restlichen Johannisbeeren rühren.

Nun zuerst die Masse mit den Johannisbeeren in der Auflaufform verteilen und dann die Sahne-Joghurt-Creme ohne Beeren darüber verteilen und glattstreichen. Am Ende über die Creme noch einige Butterkekskrümel streuen und mit den übrig Johannisbeeren garnieren.

Das Dessert kann sofort serviert werden oder Sie können es im Kühlschrank noch etwas durchziehen lassen.

Auch in kleinen Dessertschalen kann es im gleichen Verfahren zubereitet werden.