

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 31 • 29.07. - 03.08.2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional	1 x		1 x	1 x	1 x
Blumenkohl, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Süßkartoffel, Bioland, Deutschland	430 g	250 g	300 g	300 g	600 g
Tomate Roma, Bioland, Deutschland		240 g	560 g	470 g	730 g
Champignons, Bioland, Deutschland		200 g	250 g	300 g	450 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	360 g		1000 g	1180 g
Birne Guyot, Demeter, Frankreich	400 g	400 g	640 g	1000 g
Trauben rot kernlos, Demeter, Spanien		450 g	500 g	700 g
Pfirsich flach, kbA, Spanien	350 g	400 g	500 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 für diese Woche:

Doppelkorn

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

1000 g € 5,79 statt 6,39 €

DLS - Bestellnummer 4144

Wurzel Olive

(nicht mittwochs)

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Hefe, Meersalz

300 g 3,59 € statt 4,19 €

Laib & Seele Bestellnummer 4608

Rabatt-Aktion am Samstag, 10. August im Bioladen

feiert 19 Jahre Bioladen XXL (41,369863014 Jahre in Beuel)

10% Rabatt auf fast alles***

*** FAST alles bedeutet, kein Rabatt auf Tiernahrung (Scherz!), Sonderangebote und Dauerbrenner (rote Schilder), kein Rabatt auf Pfand und kein Rabatt im Bistro.

- gerne weitersagen und Werbung für uns machen, herzlichen Dank -

Salat der Woche

- * 1 Süßkartoffel
- * 1 Möhre
- * 1 Apfel
- * ½ Batavia
- * Hand voll gehackte Haselnüsse
- * Saft einer Zitrone und/oder Apfelessig
- * Oliven- oder Rapsöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee

Süßkartoffel gut bürsten und ungekocht fein reiben. Ebenso die Möhre und den Apfel. Batavia waschen und in Streifen schneiden. Haselnüsse grob hacken. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

Wenn der Salat erst später serviert wird, Batavia erst vor dem Servieren untermischen.

- bitte wenden -

Blumenkohlsuppe mit Reis & Ingwer

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Möhren
- * 3 EL Olivenöl
- * halbe Tasse Vollkornreis
- * 50 g Ingwer
- * 1 Knoblauchzehe
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Reis mit der Hälfte der normalen Wassermenge aufkochen, Topf schließen, Hitze abschalten und quellen lassen. Zwiebeln in dünne Ringe, Möhren in Scheiben schneiden. Zusammen in Olivenöl andünsten, dann den in kleine Röschen geteilten Blumenkohl untermengen. Ingwer und Knoblauch ganz fein hacken. Unter das Gemüse mischen und ein bisschen mitdünsten. Reis dazu geben, Gemüsebrühe (diese bitte nur halb so kräftig wie empfohlen anmischen, damit noch Raum für das Aroma des Ingwers bleibt) angießen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Süßkartoffeln in herzhaftem Teig

- * 800 g Süßkartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 3 Knoblauchzehen
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 30 g Butter
- * 100 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
- * 3 Eier
- * 100 g Räuchertofu
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl kurz andünsten. Süßkartoffeln gut bürsten und ungeschält in kleine Würfel schneiden. Mit den Zwiebeln einige Minuten anbraten, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, noch al dente vom Herd nehmen und ziehen lassen. Für den Teig: 125 ml Gemüsebrühe im kleinen Topf mit der Butter erhitzen. Das Mehl hinzugeben und mit einem Holzlöffel den Teig so lange rühren, bis sich ein Teig formt. Den Topf von der Platte nehmen, ein Ei sofort dazu geben, die restlichen Eier nach und nach zugeben, während der Teig erkaltet. Zum Schluss den klein geschnittenen Tofu unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Der Teig muss schön weich sein, damit er sich gut über das Gemüse verteilen lässt. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, den Teig darüber verteilen. Bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Dazu z.B. ein Batavia-Tomaten-Salat mit Essig-Öl Dressing.

Pfirsich-Creme

- * 2 große reife Pfirsiche
- * 1 Banane
- * 100 g Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne (am besten einige Stunden in Wasser einweichen)
- * 1-2 TL Honig
- * 1 Becher Schmand

Alles miteinander pürieren und eiskalt servieren.

Zum Beispiel mit einem Zitronenmelissenblatt und/oder einer essbaren (Borretsch)-Blüte dekoriert servieren.



Buchtip: fantastisch frisch!, emu-Verlag

Sangria selbstgemacht

- * 3 Pfirsiche
- * Hand voll halbierte Trauben
- * 2 Zitronen
- * 200 ml frischer Orangensaft
- * 2 TL Honig
- * 2 L spanischen Rotwein oder 2 L roten Traubensaft (alkoholfreie Variante)
- * 1 Zimtstange

Eine Zitrone auspressen und die andere in dünne Scheiben schneiden. Diese nochmal vierteln und in eine Schüssel geben. Pfirsiche klein würfeln. Trauben halbieren. Alles Obst und Zitronenscheiben mit dem Orangen- und Zitronensaft übergießen. Mit Honig beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen. Rotwein oder Traubensaft sowie die Zimtstange hinzufügen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Die Zimtstange vor dem Servieren entfernen. Wer hat, kann natürlich auch noch anderes Obst zufügen.