

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 32 · 05. - 10. August 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Batavia rot/ grün, Demeter, lokal	1x	1x	1x	1x	1x
Kohlrabi, Naturland, Deutschland	1x	1x		2x	2x
Zucchini, Demeter, lokal	900g	300g	500g	900g	1,4kg
Bundmöhren, Bioland, Deutschland	1x		1x	1x	2x
Radieschen, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	800g	600g	1kg	1kg
Melone, Cantaloupe, kbA, Spanien			1x	1x
Apfel Gala, kbA, Frankreich	700g	500g	700g	1kg
Zwetschge, Bioland, Deutschland		500g		800g
Traube weiß, kernlos, kbA, Italien		500g		800g

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

#### Brote für den Monat August:

##### Knusperkern Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen550, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

500 g € 3,79 statt 3,99 €

DLS - Bestellnummer 4109

##### Französisches Landbrot

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen1150, Meersalz, Hefe, Sauerteig

750 g 5,19 € statt 5,79 €

Laib & Seele Bestellnummer 4605

Info: Mittwochs nicht lieferbar

## Rabatt-Aktion

am Samstag, 10. August im Bioladen

# 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 -

.....  
-bitte wenden -

## **Bundmöhren in der Abo- Kiste??** Was macht man eigentlich mit dem üppigen Grün?

Es ist nicht nur essbar, sondern enthält auch noch jede Menge gesunde Ballaststoffe, Mineralien sowie Vitamine. Sein intensives Aroma erinnert an eine Mischung aus Möhre und Petersilie und gehört deshalb auf jeden Fall auf den Teller statt in die Tonne. Man kann die krausen Blätter und Stängel als Zutat für grüne Smoothies nutzen, ein Pesto daraus zubereiten, es als kräftiges Gewürz für Suppen und Eintöpfe oder als frisches Topping für Salate verwenden. Too good to go :-)

### **Salat der Woche**

- \*  $\frac{1}{2}$  Batavia rot oder grün
- \* 3-4 Radieschen
- \* 2 Möhren + etwas Möhrengrün
- \* 1 Zwiebel
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 3 EL Balsamico
- \* 1 EL Sojasauce
- \* 1 Chili
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Saft von einer  $\frac{1}{2}$  Limette od. Zitrone

Batavia zupfen, Radieschen in Scheiben schneiden, Möhren raspeln, Möhrengrün klein schneiden und Zwiebel in Ringe schneiden, Chili und Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl mit Essig, Limettensaft, Sojasauce, Chili und Knoblauch zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

Nach Geschmack das Dressing mit einem TL Honig süßen.

---

### **Bulgur mit Möhrengrün**

- \* 200 g Bulgur
- \* 100g Möhrengrün
- \* 2 EL Sojasauce
- \* Öl z. anbraten
- \*  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- \* Meersalz + Pfeffer aus der Mühle
- \* optional: Möhren, Gurken, geröstete Nüsse und Kerne, Tomaten, frische Kräuter der Saison

Aus Möhrengrün und Bulgur kann man mit wenig Aufwand eine würzige Beilage zubereiten. Möhrengrün waschen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das gehackte Grün darin anbraten. Bulgur und die eineinhalbfache Menge Wasser hinzugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze für ca 15 Minuten köcheln lassen, bis der Bulgur weich ist. Sojasauce unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Der köstliche Möhrengrün-Bulgur schmeckt warm oder kalt, als Beilage oder als sättigender Salat. Optional können, je nach Geschmack, weitere Zutaten ergänzt werden z. B. Karottenscheiben, geröstete Nüsse, gewürfelte Tomaten und Gurken oder frische Kräuter der Saison.

---

### **Schnelle Zucchini- Pfanne**

- \* 4 mittelgroße Zucchini
- \* 250g Kichererbsen (gekocht)
- \* 2 Zehen Knoblauch
- \* 2 EL Sesam
- \* 2 EL Petersilie
- \* 1 Pr. Cayennepfeffer
- \* 1 TL Hefeflocken oder Parmesan
- \* Meersalz + Pfeffer aus der Mühle

Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini für ca. 5 min. von beiden Seiten anbraten. Währenddessen Kichererbsen in ein Sieb gießen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides zu den Zucchini in die Pfanne geben und nochmal 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Mit Petersilie, Sesam, Hefeflocken bzw. Käse garnierendarüber geben und servieren.

---

### **Honigmelonen- Drink**

- \* 1 kl. Honigmelone
- \* 400 ml Wasser
- \* Saft von 1 Zitrone
- \* Optional 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Honigmelone mit einem Löffel aushöhlen, Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Melonenstücke in einen Mixer geben und gut durchmixen. Danach das Melonenpüree mit Wasser aufgießen, Zitronensaft hinzugeben, den Honig einrühren und gut durchrühren. Nach Bedarf ein paar Eiswürfel in ein Glas füllen und den Honigmelonen-Drink einfüllen.