

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 33 • 12. - 17. August 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot/ grün, Demeter, lokal	1 x	1x	1x	1x	1x
Buschbohnen, Demeter, lokal	500g			500g	2kg
Mangold, bunt Demeter, lokal	400g	550g	500g	600g	
Petersilie glatt, Demeter, lokal	1x		1x	1x	2
Schlangengurke, Demeter, Deutschland			1x	1x	1x
Lauchzwiebeln, Demeter, Deutschland			1x	1x	1x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500g	500g	1kg	1kg
Birne Guyot, kbA, Frankreich	500g	500g	1kg	1kg
Apfel Collina, Demeter, Deutschland	570g	500g	500g	1kg
Wassermelone mini, Bioland, Deutschland			1x	1x
Pfirsich, gelb, kbA, Spanien		500g	500g	1kg
Pflaumen, gelb		500g	400g	500g

• 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

Salat der Woche

- * $\frac{1}{2}$ Kopfsalat rot/ grün
- * 3-4 Lauchzwiebeln
- * $\frac{1}{2}$ Salatgurke
- optional: Tomate, Möhren, Radieschen
- * je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch, Petersilie und Dill
- * 2 EL Zitronensaft + 2 EL Apfelessig
- * 6 EL Olivenöl
- * 1 TL Honig

Schnittlauch, Petersilie, Dill klein hacken und in eine Schüssel geben.

Saft einer 1/2 Zitrone auspressen und zu den Kräutern geben. Außerdem 6 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig und 1 TL Honig zugeben, alles gut miteinander vermischen.

Kräuter-Salatdressing passt sehr gut zu gemischten Salaten oder grünem/rotem Blattsalat.

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen

- * 1 kg Kartoffeln
- * 350 g Buschbohnen, die Enden abgeschnitten und halbiert
- * 3 Lauchzwiebeln, in Scheiben geschnitten
- * 4 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- * Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

Für das Dressing:

- * $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- * 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- * 1 Chilischote, fein gehackt
- * 1 TL Oregano
- * 5 EL Olivenöl
- * 2 EL Rotwein-Essig
- * $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- * Pfeffer aus der Mühle, nach Geschmack
- * $\frac{1}{4}$ TL Geräucherte Paprika

Die Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden.

Die Dressing-Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mixen oder mit einem Pürierstab mixen.

Die warmen Kartoffeln mit dem Soße vermischen und zum Abkühlen auf die Seite stellen. Das bewirkt, dass die Kartoffeln das Aroma der Soße annehmen.

In der Zwischenzeit den Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Außerdem eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser füllen. Die grünen Bohnen in das kochende Wasser geben und kochen bis sie gar aber noch bissfest sind (ca. 3- 5 Minuten). Mit einem Sieblöffel oder einer Küchenzange die Bohnen in das eiskalte Wasser geben, damit sie nicht weiter kochen. Nach 1 Minute das Wasser über einem Sieb ausschütten und die Bohnen gut abtropfen lassen.

Die grünen Bohnen, die Lauchzwiebel und die Radieschen zu den Kartoffeln geben und den frisch gepressten Zitronensaft darüber verteilen und vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Mangold- Curry

- * 500g Mangold, kleingeschnitten
- * 3-4 Lauchzwiebeln, in Ringe
- * 1 Knoblauchzehe, gehackt
- * 1 Stk Ingwer, gehackt
- * 1 EL Currypulver oder Paste
- * $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
- * 250 g Linsen (braun oder grün)
- * 200ml Kokosmilch
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, gehackt
- * Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Currypulver und Kurkuma zugeben, einige Minuten anschwitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen, 4-5 min. dünsten.

Mangoldstiele und Linsen zugeben und 1 min. unterrühren.

Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen und das Curry leicht köcheln lassen, nach 5 min. die Mangoldblätter zugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie garniert servieren.

Dazu passt Reis oder Fladenbrot sehr gut.

Birnen- Crumble

- * 85 g kalte Butter oder Margarine
- * 1 Handvoll Nüsse nach Wahl
- * 150g Mehl
- * 50g Haferflocken
- * 70g Rohrohrzucker
- * 1 Pr. Salz
- * 3 Birnen

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform einfetten.

Nüsse grob hacken und mit Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Kalte Butter dazugeben und zu Streuseln verarbeiten.

Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden. In die Auflaufform geben und mit den Streuseln bedecken. Im heißen Ofen 20-25 Minuten backen. Tipp: Mit Vanilleeis servieren.

Das Rezept funktioniert auch mit Äpfeln.

Pfirsich Eistee

- * 3 Beutel schwarzer Tee
- * 1,5 l heißes Wasser
- * 1 Limette
- * etwas frische Minze
- * für den Sirup:
 - * 4 Pfirsiche
 - * 120g Rohrohrzucker
 - * 250 ml Wasser

Tee in heißem Wasser nach Angaben auf der Packung ziehen lassen und danach abkühlen lassen. Die Pfirsiche für den Sirup waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Pfirsiche, Zucker und Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren und 30 min köcheln lassen, bis alles eindickt.

Anschließend abkühlen lassen.

Den Sirup durch ein Sieb passieren. Dann in den Tee geben und gut vermengen. Limette auspressen und den Saft dazugeben.

Nach Wunsch mit Eiswürfeln und Minze in Gläsern servieren.