

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 28 • 07. - 12. Juli 2025

| Gemüse: | Regio (10 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Strauchtomaten, Bioland, Deutschland | 530 g | 200 g | 280 g | 550 g | 650 g |
| Salat Frillice, Demeter, regional | 1 x | | | 1 x | 1 x |
| Chinakohl, Bioland, Deutschland | 1 x | | 1 x | 1 x | 1 x |
| Schlangengurke, kbA, Spanien | | 1 x | 1 x | 1 x | 1 x |
| Paprika gelb, kbA, Spanien | | 250 g | 340 g | 450 g | 500 g |
| Champignons, Bioland, Deutschland | | | | | 350 g |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 360 g | 1000 g | 1000 g | 1110 g |
| Nektarinen, kbA, Spanien | 300 g | 300 g | 400 g | 600 g |
| Melone Cantaloupe, kbA, Spanien | | | 1 x | 1 x |
| Trauben Black Magic, kbA, Italien | | 460 g | 600 g | 770 g |
| Apfel Topaz, Naturland, Deutschland | 400 g | 450 g | 550 g | 1000 g |

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

Brote für den Monat Juli:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

RoggenGrob Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggenschrot grob,
Wasser, Buchweizen, Meersalz,
Roggennatursauer

1000 g
6,29 €
5,79 €

DLS-Bestellnummer: 4156

Bio Ciabatta

Zutaten: Weizenmehl 405, Wasser,
Olivenöl, Lecithinpulver, Hefe,
Meersalz

300 g
Saisonbrot
2,39 €

DLS-Bestellnummer: 4181



Wurzel Olive frei geschoben

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

300 g
3,99 €
3,59 €

L&S-Bestellnummer: 4608

Baustelle beendet!

Endlich ist die Combahnstraße wieder frei und die direkte Zufahrt zu Momo wieder möglich.



Wir machen mit!

Am **Samstag, 12. Juli** ist es wieder soweit: In Bonn findet von **11-18 Uhr** die

kulinarische Schnitzeljagd

statt. Bei uns gibt es an dem Tag eine Salatkostprobe, Brotaufstrich sowie eine Ölverkostung.

Wir freuen uns auf Euch! 😊

(auch ohne Ticket könnt Ihr dann hier gerne naschen kommen)

- bitte wenden -

Kalte Gemüsesuppe -erfrischend an heißen Tagen-

- * 1 große Zwiebel
- * 1 kg Tomaten
- * 2 Paprika
- * 1 Salatgurke
- * 1 Zucchini
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 1 kleine Chilischote
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * halber L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer, Paprika süß und/oder scharf
- * eventuell etwas Tomatenmark
- * frische Petersilie

Die Zwiebel andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, erkalten lassen. Das Gemüse klein schneiden bzw. klein raspeln. Alle Zutaten in einem großen Topf oder Schüssel vermischen und mit dem Zauberstab pürieren. Pikant abschmecken und kühl stellen. Schmeckt am nächsten Tag noch besser. Mit gehackter Petersilie garnieren.



Chakalaka -traditionelles Gemüsegericht aus Südafrika-



- * 1 Zwiebel
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 Chilischote
- * 125 ml Olivenöl
- * 2 Paprika
- * 500 g Chinakohl
- * 2 Möhren
- * 1 EL Cayennepfeffer
- * 1 EL Paprikapulver
- * 300 g Erbsen
- * Meersalz, Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch mit der Chilischote fein hacken und in der Hälfte des Öls anschwitzen. Paprika zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten garen.

Den Kohl fein hobeln, die Möhren fein reiben. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Alles mit in den Topf. Cayennepfeffer und Rest des Öls zugeben und rührend weiter braten bis das Gemüse gar, aber nicht zu weich.

Erbsen untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Empfehlung: Ein paar Stunden stehen lassen damit sich der Geschmack entfalten kann. Schmeckt sehr lecker mit frischem Baguette oder auch Reis. Chakalaka kann auch kalt gegessen werden.

Sesamschnecken -herzhaftes Knabbergebäck-

- * 150 g Dinkelvollkornmehl
- * 150 g frisch geriebener Emmentaler
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 50 g Butter
- * 100 ml Milch
- * 1 EL Paprikapulver
- * 2 EL Sesam

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Diesen dünn ausrollen und die Sesamkörner darauf verstreuen. Nun nochmals mit der Holzrolle drüber rollen, damit der Sesam haften bleibt. Den Teig von einem Ende zum anderen Ende aufrollen. Diese Rolle im Kühlschrank 1-2 Stunden kaltstellen (oder den Teig abends vorbereiten und morgens abbacken).

Von dieser Rolle ca. 2mm schmale Scheiben abschneiden und diese auf ein gefettetes Backblech legen. Genügend Abstand lassen, da die Schnecken noch aufgehen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225° ca. 10 Minuten backen.



Obstsalat mit Vanillesoße

- * 500 g Obst nach Wahl
- * 250 ml Vollmilch
- * 40 g fein gemahlener Weizen
- * 2-3 EL Honig
- * 1 Eigelb
- * 1 TL Vanille
- * 250 ml Sahne

Die Milch mit dem Mehl aufkochen und unter Rühren zu einem dicken Brei ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann Honig, Eigelb, Vanille und Sahne gut unterrühren. Nicht mehr kochen lassen (sonst gerinnt das Eigelb).

Obst klein schneiden und mit der Soße übergießen.

Die Soße schmeckt warm und kalt.