Bioladen Momo
Hans-Böckler-Str. 1
53225 Bonn
0228 46 27 65

DE-ÖKO-013

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 29 • 14. - 19. Juli 2025

Gemüse:	**Regio (10 €)**	**Klein (5 €)**	**Groß (10 €)**	**XL (15 €)**	**XXL (20 €)**
Porree, Naturland, Deutschland	300 g	400 g	300 g	300 g	500 g
Möhren, Bioland, Deutschland	350 g	350 g	350 g	500 g	500 g
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Buschbohnen, Demeter, regional	400 g			450 g	700 g
Tomate Ochsenherz, Bioland, Deutschland	250 g		360 g	400 g	500 g
Zucchini, Demeter, regional	330 g	430 g	400 g	500 g	640 g

Obst:	**Klein (5 €)**	**Groß (10 €)**	**XL (15 €)**	**XXL (20 €)**
Banane, kbA, Dominikanische Republik	300 g	500 g	500 g	1110 g
Johannisbeeren, Demeter, regional			250 g	250 g
Wassermelone, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien	450 g	500 g	500 g	770 g
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	250 g	450 g	450 g	750 g

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

Brote für den Monat Juli:

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

Neues bei den Getränken im Onlineshop:
Im Juli bekommst Du 20% Rabatt auf die Neumarkter Biere und Limonaden.
Bitte beachten:
Wir bieten alle Getränke nicht mehr als KISTE an, wenn Du Menge EINS bestellst bekommst Du nur eine Flasche, falls das nicht Dein Begehr ist, achte bitte auf die STAFFEL, daran erkennst Du die Menge in einer Kiste.
Entschuldigt die Umstände, hat einen triftigen Grund, dass es so ist. Danke.

- bitte wenden -

Möhrengemüse mit Petersiliencreme

* 500 g Möhren
* 1 Zwiebel
* 500 g Kartoffeln
* 1 EL Sonnenblumenkerne
* 1 EL Butter
* etwas Olivenöl
* 1 TL Honig
* 2 EL Gemüsebrühe
* etwas Zitronensaft
* Meersalz, frischer Pfeffer
* 100 g Sauerrahm
* fein gehackte Petersilie
* abgeriebene Zitronenschale

Pellkartoffeln 20 Minuten köcheln lassen.
Möhren in gleich große Stifte schneiden. Die Zwiebel längs halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden. Pfanne oder Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ohne Fett goldbraun anbraten und an Seite stellen.
Butter und Olivenöl in die heiße Pfanne geben, Möhren zugeben und zwei Minuten dünsten, dann die Zwiebelringe zufügen und unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerrahm unterrühren, erhitzen und abschmecken. Dann die Petersilie untermischen.
Kartoffeln und Möhren mit den Sonnenblumenkernen und etwas abgeriebener Zitronenschale bestreuen und servieren.

Gegrillte Gemüsespieße mit mariniertem Tofu

Für den marinierten Tofu:
* 1 Packung Tofu natur
* 6 EL Olivenöl
* 3 EL trockener Rotwein
* 2 EL Zitronensaft
* 1 EL Senf
* halber TL weißer Pfeffer
* je 1 TL Oregano und Thymian
* 2 gepresste Knoblauchzehen

Für die Spieße:
* kleine Zucchinischeiben, Zwiebelviertel, Paprikastücke, halbe Champignons…
* Olivenöl und Kräutersalz
* 1 EL Paprikapulver edelsüß
* halber EL Paprikapulver scharf

Olivenöl, Rotwein, Zitronensaft mit Senf verrühren. Knoblauch pressen, dazugeben und mit weißem Pfeffer, Oregano und Thymian abschmecken. Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und in der Marinade einige Stunden oder über Nacht einlegen.

Für die Spieße reichlich Öl in eine Schüssel geben und die Gewürze gut mit dem Öl verrühren. Die Gemüsestücke dazu geben, gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Gemüsestücke und Tofuwürfel abwechselnd auf Grillspießchen stecken und knusprig grillen.

Nudelauflauf mit Zucchini

* 600 g Zucchini
* 1 Zwiebel
* 1 Möhre
* 6 EL Olivenöl
* 400 g Vollkornmakkaroni
* 50 g Bergkäse
* 50 g Parmesan
* 2 EL gehackte Haselnüsse
* 250 g Naturjoghurt
* Meersalz, frischer Pfeffer

Zucchini in ein cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit der grob gehackten Zwiebel und einer geriebenen Möhre in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Makkaroni al dente kochen. Das Gemüse zusammen mit dem Bergkäse unter die Nudeln mischen und in eine Auflaufform füllen.
Mit geriebenem Parmesan und gehackten Haselnüssen bestreuen und im auf 180° vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.
Den Joghurt mit Kräutersalz und Olivenöl verrühren und als frische Soße dazu reichen.

Parmesangratin mit Bohnen und Zucchini

* 600 g Buschbohnen
* 400 g Zucchini
* 50 g Parmesankäse
* 3 Eier
* 1 TL Kräuter der Provence
* Olivenöl
* Meersalz

Die Bohnen 20 Minuten mit einem Siebeinsatz unter Dampf garen. Die Zucchinischeiben in Olivenöl leicht anbraten. Beides in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Käse reiben und mit verquirlten, leicht gesalzenen Eiern, sowie Kräuter der Provence verrühren. Die Eimasse über dem Gemüse verteilen und etwa 15 Minuten auf 180° C im vorgeheizten Backofen backen.

MOMO-Sandra und MOMO-Lizzy (vegane Tipps) wünschen guten Appetit!