

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 32 • 04. - 09. August 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Frillice rot/grün, Demeter, regional				1 x	1 x
Tomaten rund Baylee, Bioland, Deutschland	350 g	240 g	350 g	450 g	600 g
Möhren, Bioland, Deutschland	330 g	330 g	330 g	330 g	500 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland	400 g		400 g	400 g	600 g
Paprika rot, kbA, Niederlande		240 g	340 g	240 g	400 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g		1000 g
Johannisbeeren, Demeter, regional			250 g	250 g
Zwetschgen, Demeter, regional	330 g	540 g	550 g	700 g
Trauben Black Magic, kbA, Italien		430 g	630 g	700 g
Apfel Summer Crimp, Demeter, regional	420 g	530 g	530 g	730 g

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

Brote für den Monat August:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Korn & Co Brot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggenvkmehl, Weizenvkmehl, Leinsaat, Sbkkerne, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Anis, Kümmel), Roggenatursauer

1000 g
6,49 €
5,99 €

DLS-Bestellnummer: 4147

Knusperkern Brot

Zutaten: Wasser, Roggen 50%, Weizen 50%, Kürbiskerne, Sbkkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Roggenatursauer

500 g
4,19 €
3,69 €

DLS-Bestellnummer: 4109



Franz. Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, Weizensauerteig, Roggenmehl 1150, Hefe, Meersalz

750 g
5,99 €
5,69 €

L&S-Bestellnummer: 4605

Der Eissalat „Frillice“ (*Lactuca sativa*) ist eine aromatisch schmeckende Gemüsepflanze. Das krause Äußere des Frisées und die knackige Struktur des Eisbergsalates sind in einem Produkt kombiniert. Der Salat gilt als lange haltbar und die Blätter als besonders geschmackvoll. Der Salat Frillice kommt ursprünglich aus den Ländern Dänemark und Schweden und ist in Skandinavien sehr beliebt.

Salat der Woche

- * ½ Frillice Salat
- * Blätter von den Radieschen
- * 3 Tomaten
- * 150-200 g Brokkoli
- * Olivenöl, Balsamico bianco
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Hand voll Kürbiskerne
- * 1-2 EL Pesto nach Wahl

Salat und Radieschenblätter waschen und trockenschleudern. Tomaten klein schneiden. Rohen Brokkoli am Strunk festhalten und mit einem Gemüsehobel fein reiben.
Mit den restlichen Zutaten versehen und kurz ziehen lassen.

Erfrischender Tomatendrink

- * 3 Tomaten
- * ca. 10 Radieschenblätter
- * halbe scharfe Pepperoni
- * 500 ml Tomatensaft
- * frischer Pfeffer, Meersalz
- * 1-2 Tropfen Tabasco
- * wer hat, noch andere frische Kräuter

Gemüse klein schneiden und alles mit einem Zauberstab pürieren. Mit den Gewürzen pikant abschmecken und kaltstellen.

Mit frischen Kräutern dekorieren und mit Eiswürfel servieren.

Tsatsiki mit frisch gebackenen Sesamstangen

- * 500 g Mehl
- * halber TL Salz
- * 40 g Hefe
- * 50 g Sesamkörner
- * 1 Gurke
- * 250 g Joghurt
- * 250 g Schmand
- * 2 Knoblauchzehen
- * Kräutersalz
- * 5 EL Olivenöl

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben. Hefe in ca. 250ml warmen Wasser auflösen und in das Mehl einarbeiten, bis ein elastischer Teig entsteht. Diesen mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Nun drei dicke Stangen daraus formen, in den Sesamkörnern wälzen und im auf 250°C vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen. Gurken mit Schale ganz fein reiben, mit Salz bestreuen und mit einem Teller abdecken. Ungefähr 15 Minuten ruhen lassen und dann das ausgetretene Wasser abgießen bzw. trinken. Nun mit Joghurt, Schmand, gepressten Knoblauchzehen, Kräutersalz und Olivenöl zu einem Tsatsiki verrühren und mit den warmen Sesamstangen servieren. Tsatsiki mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

Möhren-Kartoffelkuchen mit Kräutersoße

- * 600 g Möhren
- * 400 g Kartoffeln
- * 3 Eier
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat

- * 300 g Joghurt
- * halber Bund frische Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch oder Radieschenblätter)
- * 3 EL Olivenöl
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 Scheibe Zitrone
- * Meersalz, Pfeffer

Kartoffeln gut bürsten oder schälen, die Möhren bürsten und beides grob raspeln. Die Eier und Gewürze verquirlen und das Gemüse damit vermengen. Diese Masse in eine gefettete Form verteilen und im 180° vorgeheizten Backofen etwa 30-40 Minuten backen.

Dazu aus den übrigen Zutaten eine sommerfrische Soße anrühren. Die Scheibe Zitrone in ganz kleine Stücke schneiden und auch unter den Joghurt rühren. Zu diesem Gericht passt ein Blattsalat.



Johannisbeerkuchen

- * 200 g Weizenvollkornmehl
- * 60 g Honig
- * 60 g Butter
- * 3 Eigelb
- * 1 TL Backpulver

Belag:

- * 150 g Johannisbeeren
- * 100 g Honig
- * 3 Eiweiß
- * 1 Becher Sahne zum Bestreichen
- * Hand voll Johannisbeeren

Teigzutaten verkneten und in eine gefettete Springform streichen. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen und gut auskühlen lassen.

Eiweiß mit Honig zu einem steifen Schnee schlagen. Johannisbeeren unterheben und auf den Kuchen streichen. Weitere 20 Minuten hellbraun backen (gleiche Temperatur).

Gut auskühlen lassen, mit frisch geschlagener Sahne bestreichen und mit ein paar Johannisbeeren bestreuen.