

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



Lieferdienst 0228 54 90 70
 mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW.26 | 24-29.06. 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Bioland, Deutschland			1,00 St	1,00 St	1,00 St
Kohlrabi, Bioland, Deutschland		1,00 St	1,00 St	2,00 St	4,00 St
Tomaten rund, Bioland, Deutschland	0,22 kg	0,33 kg	0,50 kg	1,00 kg	1,00 kg
Radieschen, Bioland, Deutschland			1,00 Bd	1,00 Bd	1,00 Bd
Zucchini, Demeter, Deutschland	0,27 kg	0,27 kg	0,40 kg	0,46 kg	0,77 kg

Regionale Kiste: Batavia, Kohlrabi, Tomaten rund, Radieschen, Zucchini

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane kbA, Dom. Rep					1,00 kg
Apfel Topaz, Naturland, Deutschland	0,50 kg	0,50 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Johannisbeeren rot, Demeter, Deutschland				0,25 kg	0,25 kg
Saftorangen, kbA, Spanien	0,50 kg	0,50 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Mango Kent, kbA, Burkina Faso			1,00 St	1,00 St	2,00 St
Aprikosen Orange Rubis, kbA, Italien		0,50 kg	0,65 kg	0,75 kg	1,00 kg

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



DinkelSiebenKorn

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser,
 Hafer, Buchweizen, Grünkern,
 Leinsaat, Sonnenblumenkerne,
 Kürbiskerne, Sesam,
 Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

1000g
 anstatt 4,49 €
3,99 €



Wurzel Tomate

Zutaten:
 Weizen 1050, Wasser,
 getrocknete Tomaten,
 Tomatenmark, Meersalz,
 Hefe

500g
 anstatt 2,89 €
1.99 €

Salat der Woche

Batavia
 Radieschen
 2 Zweige Estragon
 1 El Senf, ½ Zitrone
 Olivenöl
 2 Knoblauchzehen
 Basilikum
 250 g Tomaten
 1 Zwiebel
 Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat Batavia waschen und in kleine Stücke „rupfen“, Radieschen in Scheiben schneiden, Radieschengrün feinhacken.
 Für die Salatsauce 1 Zehe Knoblauch und Estragon feinhacken, mit 4 El Öl, 2 El Zitronensaft und 1 El Senf zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben.
 Für die Bruschetta Baguette in Scheiben schneiden, 1 El. Olivenöl auf den Scheiben verteilen und im Ofen für ca 10 min. rösten. In der Zwischenzeit Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und dann enthäuten, entkernen und feinhacken. Zwiebel fein Würfeln und mit den Tomaten, Salz, Pfeffer, Basilikum und Öl vermischen. Die Brotscheiben aus dem Ofen nehmen und mit einer Knoblauchzehe einreiben. Anschließend die Tomaten darauf verteilen.

Kohlrabi- Petersilien- Suppe

100 g Petersilie
1 Zwiebel
2- 3 Knoblauchzehen
100 g Kartoffeln
400 g Kohlrabi
1,2 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 TL Liebstöckel
2 El Zitronensaft
Olivenöl

Zwiebel würfeln, Knoblauchfeinhacken und in etwas Olivenöl andünsten. Kartoffeln und Kohlrabi in kleine Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben, kurz anbraten lassen.
Mit Gemüsebrühe aufgießen und Lorbeerblatt, Liebstöckel zugedeckt ca 15 min. köcheln lassen.
Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und mit feingehackter Petersilie garnieren.

Zucchini- Dinkel- Pfanne

1 Zucchini
2 Zwiebeln
1-2 Möhren
4 Radieschen
1 Chilischote
1 Stück Ingwer
3-4 El Sojasauce
Sesamöl
Bratöl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Dinkel

Dinkel nach Packungsanweisung kochen. Gemüse in kleine Würfel schneiden, Chili feinhacken.
Zwiebel und Chili in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten, dann Möhren, Radieschen zugeben. Zum Schluss die Zucchini mit in die Pfanne geben, kurz anbraten.
Nun den gekochten Dinkel zugeben und erneut kurz anbraten. Mit Sojasauce, Sesamöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Rosmarinkartoffel mit Radieschenquark

500 g (Soja)Quark
1 Bund Radieschen
2 El Schnittlauch
1 TL Liebstöckel
1 El Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1, 2 kg Kartoffeln
Olivenöl
Frischer Rosmarin
2 Knoblauchzehen
Meersalz

Radieschen in kleine Würfel schneiden, Schnittlauch und Liebstöckel feinhacken und mit dem Quark verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen. Öl mit feingehacktem Knoblauch und Rosmarin vermengen und über die Kartoffeln geben. Bei 200 Grad Umluft ca 40 min. backen.

Johannisbeer- Bananen- Muffin


100 g Haferflocken
150 g Buchweizenmehl
100 g Mandeln
2 reife Bananen
70 g Apfelmus
100 ml Mineralwasser
2 gestrichene TL Backpulver
2 TL Apfelessig
50 ml Mandeldrink oder Milch
180 ml Honig oder Ahornsirup
1 Pr. Salz
150 g Johannisbeeren

Mehl, zerdrückte Bananen, Apfelmus Backpulver, Mandelmilch, Honig und eine Prise Salz zu einem Teig verrühren. Anschließend Apfelessig und Mineralwasser zufügen nochmals verrühren.
Dann die Johannisbeeren vorsichtig unterheben.
Den Teig in eine Muffinform geben und bei 180 Grad Umluft für ca 45 min backen. Zunächst die Muffins erkalten lassen und dann aus der Form lösen. Ergibt ca 16 Stück.

Mango- Eistee

2- 3 El grüner Tee
4 Zweige frische Minze
2 Zitronen
1 Mango
Etwas Honig oder Agavendicksaft zum Süßen(optional)

1 l Wasser kochen und den Tee 3 min. ziehen lassen, dann die Minze zugeben und auskühlen lassen.
1 Zitrone in Scheiben schneiden, die andere auspressen, Mango in Stücke schneiden. Pfefferminzblätter entfernen, Mangostücke, Zitronensaft zugeben und fein pürieren.
Anschließend durch ein Sieb gießen, die Zitronenscheiben zugeben und bei Bedarf süßen. Für min. 2 h kalt stellen

 -Momo Lisbeth wünscht gutes Gelingen / -> feedback: