

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn

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



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

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

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

Metzger Huth 47 83 39
 Bistro Odeon 9737 9503

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

KW.27 | 01.-06.07.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Mini-Gurken, Deutschland, Bioland	1,00 St	1,00 St	1,00 St	1,00 St	2,00 St
Möhren, Italien, kbA	0,55 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg
Brokkoli, Deutschland, Bioland		0,52 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,60 kg
Fenchel, Deutschland, Bioland			0,40 kg	0,40 kg	0,40 kg
Cocktailtomaten, Deutschland, Bioland			0,40 kg	0,67 kg	0,70 kg
Dicke Bohnen, Deutschland, Bioland				0,50 kg	1,00 kg

Regionale Kiste: Mini- Gurke, Brokkoli, Fenchel, Cocktailtomaten, dicke Bohnen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Nektarinen gelb, Italien, kbA	0,30 kg	0,28 kg	0,50 kg	0,70 kg	1,00 kg
Apfel Marnica, Deutschland, Demeter	0,45 kg	0,50 kg	0,70 kg	1,00 kg	1,29 kg
Kiwi, Italien, Demeter			4,00 St	4,00 St	8,00 St
Pflaumen Black Spendor, Spanien, Demeter		0,50 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Pfirsiche weiß flach, Italien, Demeter				0,65 kg	1,00 kg

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

Brote der Woche:



POWERMAX

Zutaten: 70% Weizen, belebtes Wasser, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Backferment
 1000g anstatt 4,99 €
4,19 €



Wurzel Walnuss

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe
 500g anstatt 4,49 €
3.99 €

Wahnsinnshitze! Diese Woche bleibt die Küche (fast) kalt

Fenchel- Walnuss- Salat

2 Knollen Fenchel
 2 Äpfel
 2- 3 El Zitronensaft
 3-4 El Olivenöl
 1 El Honig
 Handvoll Walnusskerne
 50 g Rucola
 Meersalz
 Pfeffer aus der Mühle

Fenchel und Apfel fein raspeln. Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer verquirlen.
 Walnüsse in einer Pfanne kurz anrösten, abkühlen lassen, Rucola feinhacken.
 Alles in eine Schüssel geben und vermengen.
 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurkensalat

400 g Minigurken
1 rote Zwiebel
½ Bund Dill
75g Fetakäse/ Feto (Vegane Alternative)
½ Zitrone
4 El Olivenöl
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Gurken in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln, Dill feinhacken, Feta in kleine Stücke schneiden und alles in eine Schüssel geben.
Zitrone auspressen und mit dem Olivenöl über den Salat träufeln.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Dicke Bohnen- Salat

350 g dicke Bohnen (ohne Schale)
250 g Cocktailtomaten
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Tl Senf
3- 4 El Olivenöl
2-3 El Balsamico
1 Bund Basilikum
Handvoll Sonnenblumenkerne
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Dicke Bohnen in 10- 12 min kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.
Tomate in kleine Stücke schneiden
Schalotten würfeln, Knoblauch und Basilikum feinhacken.
Alles zusammen in eine Schüssel geben
Öl, Senf und Essig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse geben.
Min. 2 h im Kühlschrank ziehen lassen
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten und über den Salat streuen.

Brokkolipesto

500 g Brokkoli
4 El Sonnenblumenkerne
1 Zitrone
4 El Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
1 El Hefeflocken
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Brokkoli dämpfen. Sonnenblumenkerne anrösten.
Brokkoli, Knoblauch, Saft einer Zitrone, Basilikum, Sonnenblumenkerne, Hefeflocken in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Paste pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu passt frisches Brot oder Pasta.

Pflaumenkompott

250 g Pflaumen
2 El Ahornsirup
Eine Prise Zimt

Pflaumen entsteinen und vierteln, zusammen mit dem Sirup in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze erwärmen.
Immer wieder umrühren und wenn es köchelt auf kleine Hitze runter drehen.
Zimt einrühren und 5- 10 min. köcheln lassen.
Noch heiß in saubere Gläser füllen, zuschrauben, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Sommersmoothie

2 Pfirsiche
2 Nektarinen
200g Himbeeren
6- 8 Eiswürfel
Mineralwasser

Pfirsiche, Nektarinen entsteinen und mit den Himbeeren und Eiswürfeln in einen Mixer geben.
Mit Mineralwasser auffüllen, bis alles bedeckt ist und mixen.