

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.28 | 08.-13.07. 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eissalat, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	2 Stk
Wirsing, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		0,35 Kg	0,53 Kg	0,67 Kg	1 Kg
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	0,2 Kg	0,2 Kg		0,35 Kg	0,55 Kg
Zucchini, Demeter, regional	0,33 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,55 Kg	0,55 Kg
Schnittlauch, Demeter, regional				1 Bd	1 Bd

Regionale Kiste: = Groß (10 €)

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Aprikosen Orange Ruby, Demeter, Italien	0,31 Kg	0,25 Kg	0,47 Kg	0,37 Kg	0,75 Kg
Apfel Red Jonaprince, Demeter, Deutschland	0,35 Kg	0,35 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Wassermelone, Demeter, Spanien		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Johannisbeeren rot, Demeter, regional				500g	500g
Trauben Black Magic, kbA, Italien			0,5 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: 100% ROGGEN, belebtes
Wasser, Sonnenblumenkerne,
Meersalz, ROGGEN-natursauer

1000g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Wurzel Olive Baguette

Zutaten: WEIZEN1050,
Wasser, Oliven, Italienische
Kräuter, Meersalz

300g
anstatt 3,29 €
2,89 €

Stadtfest Sonntag 1.9.19- Details auf bioladen.com

Wassermelonen -Tomaten-Salat

- * 8 Tomaten
- * 1/4 Wassermelone
- * 3 Zweige Pfefferminze
- * 3 Zweige Thymian
- * etwas Balsamico, Öl,
Salz & Pfeffer

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, abkühlen, schälen, in kleine Stücke schneiden & nach Belieben die Kerne entfernen.
Die Wassermelone von der Schale lösen, klein schneiden & evtl. die Kerne entfernen.
Tomaten- & Wassermelonenstücke in eine Schüssel füllen.
Thymian- & Pfefferminzblättchen von den Stängeln lösen & darüber streuen.
Balsamico & Öl zu einem Dressing anrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken, in die Schüssel geben, alles verrühren & den Salat kühl servieren.

Zucchini-Spieße

- * 2-3 Zucchini
- * 2 Paprikaschoten
- * 200g Grillkäse
- * Olivenöl & Zitronensaft
- * Salz & Pfeffer
- * Kräuter der Provence

Eine Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer & den Kräutern zubereiten. Zucchini waschen & in Scheiben schneiden, in die Marinade einlegen (mind. 1/2 - 1 Std.). Die Paprika waschen & in Stücke schneiden. Den Grillkäse mit Olivenöl bestreichen & in Würfel schneiden. Zucchini, Paprika und Käse abwechselnd auf Grillspieße stecken, mit der restlichen Marinade beträufeln und auf dem Grill zubereiten

Wirsing a la India

- * 1 Wirsing
- * 1/2 Handvoll Rosinen
- * 1 Banane
- * 1 EL Honig
- * Curry
- * Mango Chutney
- * Balsamico
- * Salz

Wirsing klein schneiden & in 1/2 Tasse Wasser andünsten. Rosinen mitköcheln lassen.
Dann die klein geschnittene Banane dazu geben & alles mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Zucchini-Zitronen-Nudeln

- * 500 g Makkaroni
- * 500 g Zucchini
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 Zitrone
- * 150 g Parmesan oder Pecorino
- * 2 Zehen Knoblauch
- * 1 Bund Petersilie
- * Salz & Pfeffer

Die Nudeln bissfest kochen.
Die Zucchini in lange dünne, ca. 2 cm breite Streifen schneiden & in einer großen Pfanne im erhitzten Öl anbraten.
Abgeriebene Zitronenschale, gehackten oder gepressten Knoblauch & die gehackte Petersilie zugeben, kurz weiter braten.
Die Nudeln abgießen & unter die Zucchini mischen.
Den Parmesan/Pecorino unterrühren & mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Sofort servieren.

Zucchini-Tomaten-Auflauf

- * 1 Kg Tomaten
- * 2 Zucchini
- * 400 g Feta-Käse
- * Basilikum
- * Oregano
- * Pfeffer
- * Kräutersalz
- * Olivenöl

Die Zucchini & Tomaten waschen & in dünne Scheiben schneiden.
Den Feta-Käse ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Auflaufform mit Öl bestreichen & die Zucchini-, Tomaten- & Feta-Scheiben abwechselnd in die Form schichten. Nun noch nach Bedarf mit Salz, Pfeffer & Kräutern würzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Melonen-Tomaten-Kaltschale

- * 1/2 Wassermelone
- * 4 Tomaten
- * 8 Zweige Thymian
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 Schuss Weißweinessig
- * 1/2 TL Cayennepfeffer
- * Salz und Pfeffer

Die Melone vierteln & entkernen. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen & in kleine Stücke schneiden.
Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen & die Tomaten in Stücke schneiden.
Die Thymianzweige waschen & trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Alles in ein hohes Gefäß geben & feinst pürieren.
Mit Cayennepfeffer, Pfeffer & Salz abschmecken.

Gut gekühlt servieren.