

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.29 | 15.-20.07.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Romana, Demeter, regional		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Buschbohnen, Demeter, regional			0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Tomaten Baylee, Bioland, Deutschland	0,2 Kg	0,25 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Paprika gelb, Naturland, Spanien	0,24 Kg	0,35 Kg		0,6 Kg	0,62 Kg

Regionale Kiste: = Groß (10 €)

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	0,35 Kg	0,35 Kg	0,55 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Honigmelone Piel de Sapo, Demeter, Spanien			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien				0,55 Kg	0,75 Kg
Pfirsiche weiß flach, Demeter, Italien	0,26 Kg	0,34 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg
Pflaumen rot, Demeter, Spanien		0,5 Kg	0,5 Kg	0,65 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot Kastenbrot

Zutaten: Schilfroggen, Roggen, Zuckerrübensirup, Sesam, Meersalz, Koriander, Roggen natursauer, belebtes Wasser
Dekor: Dinkel, belebtes Wasser, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, Dinkel sauer

500g
anstatt 2,99 €
2,69 €



Wurzel Walnuss Baguette

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe
500g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Bohnensalat

- * 1000g Buschbohnen
- * 500g Tomaten
- * 1 Bd Lauchzwiebeln
- * 250g Feta-Käse
- * 4 EL gehackte Petersilie
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 4 EL Olivenöl
- * 5 EL Balsamico
- * 1 EL Senf
- Salz & Pfeffer
- Nach Belieben: Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian

Die Bohnen putzen, abspülen & in Stückchen schneiden, dann in Salzwasser ca. 6 Minuten knackig garkochen. Abgießen & unter kaltem Wasser abspülen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen & klein schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
Den Knoblauch schälen & pressen. Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer, Gewürze & gehackte Petersilie zum Öl geben & alles gut miteinander verrühren.
Den Feta-Käse würfeln & zu den restlichen Zutaten geben & das Dressing darüber gießen.

Den Salat mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
Nochmals abschmecken & servieren.

Tomaten in Paprika

- * 2 Paprikaschoten
- * 400g Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 8 EL Olivenöl
- * Zitronen- & Orangensaft
- * Salz & Pfeffer
- * Senf

Dressing : Olivenöl, etwas Zitronen- & Orangensaft, Senf, Salz & Pfeffer in einer großen Schüssel anrühren.

Die Tomaten waschen, klein schneiden & in das Dressing geben. Die Zwiebel schälen, fein würfeln & ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut unterheben & kühl stellen.

Die Paprikaschoten putzen & halbieren. Vom Stiel sowie vom Inneren befreien. Rundherum mit Olivenöl bestreichen & für ca. 15 Min. bei 200°C in den vorgeheizten Backofen geben.

Die gegarten Paprikahälften mit dem Tomatensalat füllen & servieren.

Bunter Salat mit Pfirsichen

- * 1 Salatkopf
- * 500 g Pfirsiche
- * 300 g Tomaten
- * 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- * 200 g Mozzarella
- * 60 g Pinienkerne
- * 6 EL Olivenöl
- * 2 EL Balsamico
- * 1 TL Honig
- * Salz & Pfeffer
- * etwas Crema di Balsamico

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten & beiseitestellen.

Den Salat, die Pfirsiche, die Lauchzwiebeln & die Tomaten waschen & abtrocknen.

Alles in mundgerechte Stücke schneiden & in eine große Schüssel geben.

Den Mozzarella abtropfen lassen, klein schneiden & zum Salat geben. Die Pinienkerne ebenfalls hinzugeben.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren, abschmecken & über den Salat geben.

Zum Schluss den Salat mit etwas Crema di Balsamico verzieren.

Bulgursalat

- * 250 g Bulgur
- * Salatblätter
- * 1 Bd Lauchzwiebeln
- * 3 Tomaten
- * 2 Peperoni
- * 1/2 Bd Petersilie
- * 2 EL Tomatenmark
- * 1 Zitrone
- * 50 ml Olivenöl
- * Chili, Salz & Pfeffer

Den Bulgur in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, so dass das Wasser 1-2 cm übersteht & quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten in kleine (1 x 1 cm) Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in $\frac{1}{2}$ cm dicke Ringe schneiden, dabei die dunkelgrünen Enden weg lassen. Die Peperoni fein hacken & alles Gemüse zum gequollenen Bulgur geben. Nun die Petersilienblätter hacken.

In einer kleineren Schüssel ca. 50 ml Öl mit dem Saft von einer halben bis ganzen Zitrone, Tomatenmark, etwas Salz & Pfeffer, Petersilie & nach Belieben Chili verrühren, bis das Tomatenmark sich gut aufgelöst hat. Das Dressing jetzt über Bulgur & Gemüse gießen & alles gut vermischen & nochmal mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Der Salat sollte vor dem Servieren mindestens eine halbe Stunde durchziehen.

Traditionell isst man den Bulgursalat in Salatblätter eingerollt. Geeignet sind Kopfsalat und Romanasalat.

Kalte Melonen-Tomatensuppe

- * 700 g Melone
- * 3 Tomaten
- * 1 Zitrone
- * Basilikum
- * Salz & Pfeffer
- * 0,33 Liter Wasser
- * Olivenöl
- * einige Pfefferkörner

Die Melone entkernen & schälen. Drei Viertel des Fruchtfleisches in grobe Würfel, den Rest klein schneiden. Die Tomaten schälen, das Fruchtfleisch von zweien grob & das von der letzten fein hacken.

Die groben Melonen- & Tomatenstücke einige Minuten in zwei Esslöffeln Olivenöl braten. Mit einem Drittel-Liter Wasser aufgießen, sechs Blatt Basilikum zugeben & alles fein pürieren. Durch ein Sieb streichen & mit dem Saft der Zitrone, Salz & Pfeffer abschmecken.

Die kleinen Melonen- & Tomatenwürfel in etwas Olivenöl etwa eine Minute anbraten, so dass sie noch gut ihre Form behalten. In die Suppe geben & alles mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zum Servieren mit etwas zerstoßenem Pfeffer bestreuen, Olivenöl dazuträufeln & mit einigen kleinen Basilikumblättern garnieren.
