

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 30 | 22.-27.07.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Deutschland, Bioland			1,00 St	1,00 St	1,00 St
Tomaten Ochsenherz, Deutschland, Bioland			0,50 kg	0,50 kg	0,75 kg
Mangold bunt, Deutschland, Demeter		0,33 kg		0,84 kg	1,00 kg
Aubergine, Spanien, kbA	0,30 kg		0,65kg	0,65 kg	0,65 kg
Paprika grün, Spanien, kbA	0,26 kg	0,30 kg	0,35 kg	0,35 kg	0,72 kg

Regionale Kiste: Salat Batavia grün, Tomaten Ochsenherz, Mangold bunt

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, Dom. Republik, kbA	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,52 kg	1,50 kg
Apfel Marnica, Deutschland, Demeter		0,35 kg	0,50 kg	0,75 kg	1,50 kg
Nektarinen gelb, Italien, Naturland	0,31kg	0,63 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,20 kg
Heidelbeeren, Deutschland, Bioland				0,25 kg	0.25 kg
Wassermelone, Spanien, Demeter			1,00 St	1,00 St	1,00 St

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Dinkelsauer

500g
anstatt 3,99 €
3,49 €



Wurzel Walnuss

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe

500g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

Batavia
2 Ochsenherztomaten
1/2 Gurke
Sonnenblumenkerne
2 El Mandelmus
4 El Zitronensaft
8 El Wasser
1 Knoblauchzehe
je 1 Tl Leinöl und Balsamico
Schnittlauch, Meersalz, Mühlenpfeffer

Mandelmus mit Zitronensaft, Wasser, Essig, Öl glattrühren. Knoblauch feinhacken und dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Sonnenblumen in einer Pfanne anrösten.
Salat waschen und in mundgerechte Stücke „rupfen“. Gurke und Tomaten in Scheiben schneiden. Schnittlauch
Dressing über den Salat geben und mit Sonnenblumenkernen und Schnittlauchröllchen bestreuen.

Grüne Paprikasuppe

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g grüne Paprika
300 g Zucchini
300 g Kartoffeln
1,2 l Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Frischer Schnittlauch

Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl andünsten, Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, Knoblauch feinhacken und Beides zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten lassen. Die Zucchini und Paprika in Würfel schneiden und mit in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen.
Bei schwacher Hitze ca 20 min. köcheln lassen.
Anschließend Suppe pürieren (optional).
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Schnittlauch(kleingeschnitten)unterrühren.

Mangold Curry

350 g Mangold
120 g rote Linsen
300 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
 $\frac{1}{2}$ TI Kurkuma
2 TI Currypulver
 $\frac{1}{2}$ TI Kreuzkümmel
Frischer Koriander (bzw. alternativ Petersilie)
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Kokos- oder Erdnussöl

Knoblauch feinhacken, Zwiebel fein würfeln, Stiele von den Mangoldblättern trennen und kleinschneiden, Blätter feinhacken.
Kokosöl erhitzen und Knoblauch, Zwiebel, Mangoldstiele andünsten.
Anschließend die Gewürze zugeben und 1-2 min mitbraten lassen, dann mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen zugeben. Für ca 10 min köcheln lassen. 2-3 min vor Ende der Kochzeit die feingehackten Mangoldblätter zugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bzw. Petersilie bestreut servieren.
Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Gebackene Aubergine

1 Aubergine
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
50g Mandeln (gehackt)
1-2 Knoblauchzehen
Olivenöl

Aubergine in ca 0,5 cm dicke Scheiben schneiden mit Salz bestreuen, für 10 min. auf Seite stellen.
Danach die Auberginen abtupfen, Scheiben leicht ausdrücken (so werden die Scheiben später knuspriger).
Nun die Scheiben mit Knoblauch einreiben und Olivenöl bestreichen, mit gehackten Mandeln bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Bei 180 Grad Umluft in den Ofen geben und für 10 min backen, dann die Scheiben wenden und nochmals 8 min backen.
Dazu passt gut der Salat der Woche.

Pancakes mit Heidelbeeren

250 ml Haferdrink/ Milch
1 Banane
150 g Dinkelvollkornmehl
2 TI Backpulver
2 El Leinsaat (geschrotet)
Kokosöl
120 g Heidelbeeren

Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Mehl, Backpulver und Leinsaat vermischen. Dann den Haferdrink zugeben, weiterrühren. Anschließend 10 min. ruhen lassen.
Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
Die Heidelbeeren vorsichtig unter den Teig heben.
Dann bei niedriger Temperatur den Teig nach und nach zu kleinen Pancakes ausbacken.

Melonenlimonade

$\frac{1}{2}$ Wassermelone
200 g Beeren nach Wahl (Tk)
Frische Minze
Mineralwasser
Optional: Honig zum Süßen

Melone in kleine Stücke schneiden zusammen mit den Beeren und ein paar Blättern Minze pürieren. Anschließend mit Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Bei Bedarf mit etwas Honig süßen.