

**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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013 Kontrollstelle  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

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

**KW.33 | 12.-17.08.2019**

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Romana , Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Aubergine, Bioland, Deutschland			0,48 Kg	0,43 Kg	0,83 Kg
Tomate rund , Bioland, Deutschland	0,27 kg	0,54 kg	0,59 kg	0,54 kg	0,87 kg
Zucchini, Demeter, regional	0,42 Kg	0,84 Kg	0,81 Kg	0,81 Kg	1 Kg
Paprika gelb, Bioland, Deutschland				0,44 Kg	0,5 Kg
Petersilie Glatt, Demeter, regional				1 Kg	1 Kg

**Regionale Kiste:** Salat Romana, Aubergine, Tomate rund, Zucchini, Petersilie glatt

**Weiterhin zusätzlich bestellbar:** Heidelbeeren im 1kg- Korb für 11,99€

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			0,75 Kg	0,75 Kg	1,01 Kg
Apfel Colina Neue, Demeter, Deutschland		0,5 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	0,76 Kg
Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien	0,56 Kg	0,67 Kg	0,89 Kg	0,89 Kg	0,89 Kg
Wassermelone Mini , Demeter, Spanien				1 stk	2 stk
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien			0,5 Kg	0,7 Kg	1 Kg

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

**Brote der Woche:**



**KnusperKernBrot**

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen 550, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

500g  
anstatt 2,99 €  
**2,69**



**Französisches Landbrot**

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen1150, Meersalz, Hefe, Sauerteig

750g  
anstatt 5,29 €  
**4,69 €**

**Salat der Woche**

Romanasalat  
2 Tomaten  
Paprika gelb  
1 Bund Petersilie  
1El Wasser  
4 El Olivenöl  
Je 3 El Zitronensaft und Balsamico  
2 El Honig  
Handvoll Kürbiskerne  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Salat waschen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten vierteln, Paprika in Ringe schneiden  
Petersilie feinhacken und mit Wasser, Essig, Öl, Honig und Zitrone vermengen.  
Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Kürbiskern in einer Pfanne anrösten und über den Salat streuen.

## Ratatouille

2 Auberginen  
2 rote Zwiebeln  
1 Zucchini  
4 Knoblauchzehen  
3 Zweige Thymian  
½ Bund Basilikum  
500 g frische, geschälte Tomaten  
2 gelbe Paprika  
Olivenöl  
2 El Balsamico  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

Aubergine, Zucchini, Paprika in kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken.  
Olivenöl in einen Topf geben (besonders gut gelingt Ratatouille in einem Gusseisentopf, falls vorhanden 😊) und das Gemüse darin für 5 min unter Rühren anrösten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.  
Erneut Olivenöl in den Topf geben und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Thymianblätter zupfen, Basilikum grob hacken.  
Die Kräuter zusammen mit dem Gemüse, den Tomaten, Balsamico, Salz und Pfeffer in den Topf geben und ca 40 min. bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.  
Dazu passt sehr gut Polenta oder auch Vollkornreis.

---

## Petersilien- Bulgur- Salat

3 Zwiebeln  
6- 8 Tomaten  
1 Gurke  
1 Zitrone  
5 El Olivenöl  
1 Bund Petersilie  
2- 3 Stängel Minze (optional)  
300 g Bulgur  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten.  
Zwiebel würfeln, Tomaten und Gurke in kleine Stücke schneiden.  
Zitrone auspressen, Petersilie und Minze fein hacken  
Zwiebeln, Tomaten, Gurke, Minze und Petersilie mit dem Bulgur vermengen, 5 El Olivenöl und 3-4 El Zitronensaft zugeben  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Zucchini-puffer

2 Zucchini  
180 g Dinkelvollkornmehl  
2 - 3 Knoblauchzehen  
Kokosöl  
500 g (Soja-)Joghurt  
1 Bund Schnittlauch  
1 Zitrone  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

Zucchini grob reiben, in ein Sieb geben, salzen und für 10 min. stehen lassen.  
Mit den Händen die Flüssigkeit gut ausquetschen und in eine Schüssel geben.  
Mehl und Knoblauch fein gehackt zufügen und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse kleine Puffer formen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.  
Joghurt mit Schnittlauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Puffern servieren.

---

## Ofentomaten

500 g Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
Frische Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Rosmarin)  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine feuerfeste Form geben.  
Knoblauch in feine Scheiben schneiden und zwischen den Tomaten verteilen.  
Dann Olivenöl, Salz und Pfeffer über die Tomaten geben.  
Mit frischen Kräutern nach Wahl bestreuen und für ca 40 min bei 180 Grad Umluft in den Ofen geben.  
Die Tomaten schmecken warm und kalt.  
Sie passen sehr gut zu Blattsalaten, Pasta oder als Beilage zu Gegrilltem.

---

## Pfirsich- Bananeneis

4 Bananen  
8 Pfirsiche  
Etwas Apfelsaft

Banane in kleine Stücke schneiden und für ein paar Stunden einfrieren.  
Pfirsiche waschen und vom Kern entfernen.  
Bananenstücke, Pfirsiche und etwas Apfelsaft mixen und direkt servieren.