

**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.34 | 19.-24.08.2019

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia Rot, Demeter, regional				1 Stk	1 Stk
Möhren, Naturland, Deutschland	0,4 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg	0,78 Kg
Cocktailstrauchtomaten, Bioland, Deutschland			0,43 Kg	0,42 Kg	0,72 Kg
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland	0,43 Kg	0,55 Kg	0,55 Kg	0,86 Kg	1 Kg
Zuckermais, Bioland, Deutschland			1 Stk	2 Stk	3 Stk
Radieschen, Demeter, Deutschland		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk

**Regionale Kiste:** Möhren, Cocktailstrauchtomaten, gelbe Bete, Zuckermais, Radieschen

**Weiterhin zusätzlich bestellbar:** Heidelbeeren im 1kg- Korb (No.3454, etwas teurer als letzte Woche)

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				0,5 Kg	1,26 Kg
Apfel Delbarestivale Neue Ernte, Biold.in Umstellung, regional	0,63 Kg	0,63 Kg	0,48 Kg	0,75 Kg	0,75 Kg
Traube weiß Vittoria, kbA, Italien		0,5 Kg	0,42 Kg	0,8 Kg	0,8 Kg
Heidelbeeren 250g, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	2 Stk
Pfirsiche Flach, Demeter, Spanien			0,39 Kg	0,54 Kg	0,54 Kg

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

### Brote der Woche:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### RoggenGrobGewürz

Zutaten: belebtes Wasser, 100%  
Roggenschrot grob, Meersalz, Brotgewürz  
(Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel),  
Roggennatursauer

1000g  
anstatt 4,99 €  
**4,19 €**



#### Französisches Landbrot

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

750g  
anstatt 5,29 €  
**4,69 €**

**Stadtfest Sonntag 1.9. - für Details bitte auf -> [bioladen.com](http://bioladen.com)**

### Salat der Woche

1 Batavia  
2 Möhren  
½ Bund Radieschen  
6-8 Cocktailtomaten  
½ Bund Petersilie  
4 El Olivenöl  
2 El Weißweinessig  
2- El Wasser  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Salat waschen und in mundgerechte Stücke „rupfen“, Möhren und Radieschen in Scheiben schneiden, das Radieschengrün feinhacken und alles zusammen in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Tomaten, Essig, Öl und Wasser mit dem Mixstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie feinhacken. Dressing und Petersilie über den Salat geben.

## Gebackene Gelbe Bete

500 g gelbe Bete  
Ein paar Zweige Thymian  
4 El Olivenöl  
1 Tl Essig  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Gelbe Bete schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten mit feingehacktem Thymian, Salz, Pfeffer, Essig und Öl mischen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 190 Grad Umluft 30- 40 min backen.  
Tipp: Zum Salat der Woche servieren.

---

## Tomaten- Linsensuppe

1 Zwiebel  
250 g Linsen (festkochende Sorte)  
400 g Cocktailtomaten  
2 El Tomatenmark  
400 ml Kokosmilch  
750 ml Gemüsebrühe  
Olivenöl  
Meersalz  
Mühlenpfeffer  
Frischer Schnittlauch

Linsen waschen, Zwiebel würfeln und in etwas Olivenöl andünsten, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten.  
Tomaten halbieren und mit den Linsen zu den Zwiebeln geben und für ca 3- 5 min köcheln lassen. Brühe hinzufügen und für 20 min weiter köcheln lassen.  
Dann die Kokosmilch zugeben und weiter köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

---

## Möhrencurry

500 g Möhren  
1 Zwiebel  
Olivenöl  
2 Tl Curry  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Petersilie  
2 El Sonnenblumenkerne  
2 El gehackte Mandeln  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Möhren in feine Stifte schneiden, Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, dann die Sonnenblumenkerne und Mandeln kurz darin schwenken und das Currypulver zugeben.  
Dann die Möhren hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca 10 min köcheln lassen  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es gerne schärfer mag kann mit Chili oder Cayennepfeffer würzen.  
Petersilie feinhacken und über das Curry streuen.  
Mit Vollkornreis servieren.

---

## Frische Polenta mit Tomaten

4 Maiskolben  
200 ml Gemüsebrühe  
100 ml (Mandel-)Milch  
8 El Olivenöl  
3 El Balsamicoessig  
1 El Ahornsirup  
300 g Cocktailtomaten  
1 Knoblauchzehe  
Handvoll frische Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian)  
Meersalz  
Mühlenpfeffer

Für die Polenta die Körner vom Maiskolben schneiden. In einem Topf Gemüsebrühe und Milch aufkochen, den Mais dazugeben, zugedeckt für 15 min. köcheln lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ca 100 g von dem gekochten Mais darin anbraten.  
Den restlichen Mais mit der Flüssigkeit fein pürieren und weiter 10 min köcheln lassen, bis die Masse zu einem Brei eindickt. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts am Topfboden anbrennt. Zum Schluss 4 El Olivenöl einrühren und mit Salz abschmecken.  
Für die Tomaten Balsamico, 4 El Olivenöl, Ahornsirup und Salz zu einem Dressing mixen. Den Knoblauch und die Kräuter fein hacken. Tomaten halbieren und in etwas Olivenöl braten. Nach 4- 5 min den Knoblauch dazugeben, mit dem Dressing ablöschen und etwas reduzieren lassen.  
Polenta auf Tellern anrichten, die Tomaten darüber verteilen und mit frischen Kräutern bestreuen.

---

## Grießbrei mit frischem Obst

400 ml Milch / Haferdrink  
70 g Grieß  
Handvoll Walnüsse, geröstet  
2 El Rosinen  
1 Tl Zimt  
1 Banane, 1 Apfel, 1 Pfirsich  
Je eine Handvoll Trauben und Heidelbeeren

Milch in einem Topf aufkochen und den Grieß langsam unter stetigem Rühren einrieseln lassen.  
Walnüsse, Rosinen und Zimt dazugeben und unter Rühren weitere 5 min. köcheln lassen.  
In der Zwischenzeit Obst in mundgerechte Stücke schneiden.  
Grießbrei auf kleine Schälchen verteilen, das Obst darüber geben.  
Wem es nicht süß genug sein sollte, kann mit Honig oder Agavendicksaft nachhelfen.

---