

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.35 | 26.-31.08 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Petersilie Glatt , Demeter, regional		1,01 Stk	1 Stk	1 Stk	2 Stk
Möhren , Bioland, Deutschland		0,61 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg	0,82 Kg
Wirsing Neue Ernte, Bioland, Deutschland	0,84 Kg		1,01 Kg	1,23 Kg	1,23 Kg
Pastinake, Bioland, Deutschland				0,52 Kg	1,18 Kg
Zuckermais, Bioland, Deutschland		1 Stk	2 Stk	3 Stk	3 Stk

Regionale Kiste: Möhren, Wirsing, Pastinaken, Zuckermais

Weiterhin zusätzlich bestellbar: Heidelbeeren im 1kg- Korb (No.3454)

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			0,5 Kg	0,75 Kg	1,16 Kg
Apfel Delbarestivale , Biold.in Umstellung, regional	0,63 Kg	0,63 Kg	0,75 Kg	1,01 Kg	1,17 Kg
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien		0,5 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg	1,01 Kg
Trauben Weiß Sublima , kbA, Italien				0,7 Kg	1 Kg
Wassermelone Mini, kbA, Spanien			1 stk	1 stk	1 stk

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

Brote der Woche:



DelikatessBrot

Zutaten:
belebtes Wasser, 50% Roggen, 50%
Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe,
Roggennatursauer

1000g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Französisches Landbrot

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

750g
anstatt 5,29 €
4,69 €

Nicht vergessen: Sonntag 1.9. Stadtfest @ The Momos :-)

Salat der Woche

4 Maiskolben
1 Tomate
½ Bund Radieschen
½ Gurke
Handvoll Basilikum, Petersilie
6 El Olivenöl
3 El Balsamico
1 Knoblauchzehe
Paprikapulver nach Geschmack
Fetakäse (optional)
Meersalz, Mühlenpfeffer

Maiskörner vom Kolben schneiden und kurz in Salzwasser kochen.
Zwiebel fein würfeln, Knoblauch feinkacken.
Gurke, Tomate und Radieschen ebenfalls in Würfel schneiden und alles in eine Schüssel geben.
Kräuter feinhacken.
Öl, Essig, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und über das Gemüse geben.

Wirsing mit Linsen

2 Zwiebeln
1 Möhre
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten
150 g Linsen (festkochend)
700 ml Gemüsebrühe
300 g Wirsing
Einige Zweige Thymian
Olivenöl
Meersalz
Mühlenspeck

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Möhre und Thymian dazugeben. Etwa 5 min. dünsten. Dann den Knoblauch feinhacken, die Tomaten in Würfel schneiden und hinzufügen.
Nach 2 min. die Linsen dazugeben und umrühren. Dann die Brühe angießen und für ca 25 min. köcheln lassen. Zum Schluss den Wirsing in Streifen schneiden und dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecke, die thymianzweige entfernen.

Gemüsesuppe

1 Zwiebel
2- 3 Pastinaken
5 Möhren
1 Lauchstange
5 Kartoffeln
1 El Zitronensaft
Etwas Chilipulver nach Geschmack
1 Knoblauchzehe
1l Gemüsebrühe
2 El Thymian
Olivenöl
Meersalz
Mühlenspeck

Zwiebel würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Möhren, Pastinaken, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Zu den Zwiebeln in den Topf geben. Unter rühren das Gemüse glasig dünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, Knoblauch feinhacken und mit dem Thymian hinzugeben.
Weiter köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.
Nach Geschmack mit Chilipulver würzen.

Petersilien- Pesto

1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
Handvoll Walnüsse
Gutes Olivenöl
Meersalz
Mühlenspeck

Alle Zutaten außer Öl mit dem Pürierstab oder in einem Mörser zerkleinern und mit Zugabe von Olivenöl zu einem cremigen Pesto verrühren
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Nudeln oder Kartoffeln servieren.
Auch sehr lecker als Brotaufstrich.

Wirsing mit Pasta

1 Wirsing
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 ml Gemüsebrühe
200 ml (Hafer-)Sahne
1 Tl Thymian
1 Zitrone
Etwas Muskat
Meersalz
Mühlenspeck
Pasta nach Wahl

Zwiebeln würfeln, Knoblauch feinhacken und in etwas Olivenöl andünsten. Den Wirsing in Streifen schneiden und hinzugeben.
Nach ca 5 min. die Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat zufügen und köcheln lassen. Der Wirsing sollte noch etwas Biss haben. Zum Schluss Sahne zufügen und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Zitronensaft abschmecken.
Die Pasta nach Packungsanleitung kochen.

Wassermelonen- Bananenshake

400 ml Milch / Haferdrink
½ Wassermelonen
2 Bananen
4 El Haferflocken
Nach Bedarf Agavendicksaft/Honig
etc...zum Süßen

Melone und Bananen kleinschneiden und mit Haferflocken und Milch pürieren.
Nach Bedarf Süßungsmittel nach Wahl zugeben.