

**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.36 | 02.-07.09.2019

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Crispy Mix, Bioland, Deutschland				1 Stk	1 Stk
Möhren, Naturland, Deutschland	0,5 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,8 Kg
Tomate rund, Bioland, Deutschland		0,4 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,88 Kg
Zucchini, Demeter, regional	0,42 Kg	0,67 Kg	0,84 Kg	1,01 Kg	1,1 Kg
Buschbohnen, Bioland, Deutschland			0,22 Kg	0,5 Kg	0,7 Kg
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk

**Regionale Kiste:** Möhren, Tomate rund, Zucchini, Lauchzwiebeln, Maiskolben

**Zusätzlich bestellbar: frische Maiskolben (No.6039)**

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik					1,01 Kg
Apfel Santana, Naturland, Deutschland	0,63 Kg	0,75 Kg	0,75 Kg	1 Kg	1,25 Kg
Birne Concorde, Demeter, Deutschland		0,4 Kg	0,4 Kg	0,8 Kg	1 Kg
Zwetschgen, Demeter, Deutschland			0,45 Kg	0,89 Kg	1,11 Kg
Traube Vittoria, kbA, Italien			0,6 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg

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

### Brote der Woche:



#### RoggenFein

Zutaten:

100% Roggen, belebtes Wasser, Meersalz, Roggennatursauer\*\*

1000g  
anstatt 4,19 €  
**3,99 €**



#### Schweizer Ruchlaib

Zutaten:

Ruchmehl, Roggenmehl, Wasser, Meersalz Sauerteig&Hefe

500g  
anstatt 3,99 €  
**3,59 €**

### Salat der Woche

1 Salat Crispy

1 Salatgurke

2 Tomaten

1 Zwiebel

200 g Bulgur

8 El Olivenöl

Saft von einer Zitrone

Schnittlauch, Petersilie

1 Tl Harissa, Meersalz, Mühlenpfeffer

Bulgur kochen, abkühlen lassen. In der Zeit Salat, Gurke, Zwiebel, Tomaten kleinschneiden.

Aus Öl, Zitrone, frischen Kräutern und Gewürzen eine Marinade anrühren.

Alles miteinander vermengen. Min. 2h kaltstellen, danach nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Nudel-Linsen-Salat

100 g Berglinsen  
300 g Vollkorn- Nudeln nach Wahl  
100 g schwarze Oliven  
 $\frac{1}{2}$  Salatgurke  
4 Stiele Oregano  
400 g Tomaten  
3 Lauchzwiebeln  
4 EL Weißweinessig  
4 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
Optional: 120 g Feta  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Linsen und Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.  
Oliven abtropfen lassen, Gurke, Tomaten in Scheiben schneiden, Oregano fein hacken und Zwiebeln in Ringe schneiden.  
Dann mit Öl, Essig, Pfeffer, Salz und gehackter Petersilie ein Dressing anrühren.  
Linsen, Nudeln, Gemüse und Oliven in ein Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen

---

## Sommergemüse mit Hirse

300 g Hirse  
1 EL Tomatenmark  
1 Zucchini  
1 Paprika  
2 Tomaten  
2 EL Olivenöl  
1 TL Limettensaft  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
Paprikapulver  
Chiliflocken  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Hirse nach Packungsanleitung kochen. Anschließend ein EL Tomatenmark unterrühren.  
In der Zwischenzeit Zucchini, Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl andünsten, dann zur Hirse geben.  
Mit Olivenöl und Limettensaft vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken abschmecken.  
Mit gehackter Petersilie garniert servieren

---

## Grüne Bohnen-Pfanne

400 g Bohnen  
800 g Kartoffeln  
2 Tomaten  
2 Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
Handvoll Oliven  
Handvoll Walnüsse  
Basilikum (frisch)  
Olivenöl  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Bohnen in Salzwasser ca 6-8 min. garkochen.  
Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Kartoffeln in Würfel schneiden.  
Lauchzwiebeln in etwas Olivenöl andünsten. Kartoffeln zugeben, ein paar Minuten anbraten. Dann den Knoblauch zugeben. Tomaten in Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss noch die Bohnen, Oliven und Walnüsse zufügen.  
Basilikumblätter feinhacken mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Zwetschengencrumble

250 g Zwetschgen(entsteint)  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone  
50 g Walnüsse  
100 g Haferflocken  
1 TL Zimt  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Rapsöl  
3 EL Haferdrink/ Kuhmilch

Pflaumen halbieren, entsteinen und in eine feuerfeste Form lege, mit abgeriebener Zitronenschale und Zimt vermischen.  
Haferflocken, gehackte Walnüsse, Ahornsirup, Öl und Haferdrink/ Milch in einer Schüssel mischen und für 10 min. quellen lassen. Sollte die Masse zu trocken werden, noch etwas Haferdrink/Milch dazugeben.  
Dann die Masse gleichmäßig auf den Zwetschgen verteilen und für ca 15- 20 min bei 180 Grad Umluft backen.  
Warm servieren. Optional mit einer Kugel Eis.  
Ergibt 2 Portionen.