

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013
www.bioladen.com • momoshop.de

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo 9-12h di+do 19-21h
sa 10-13h
Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73
Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

KW 30 - 20.-25. Juli 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot/grün, Demeter, regional				1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland	90g	140g	180g	230g	860g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1x	1x	2x	3x
Wirsing Neue Ernte, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Avokado Hass, kbA, Peru	2x	1x	2x	3x	4x
Schnittlauch, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund

Regionale Kiste: 1 Kopfsalat, 360g Möhren, 1x Schlangengurke, 1x Wirsing, 1 Bund Schnittlauch

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik				1000g	1000g
Apfel Golden Delicious, Bioland, Italien	230g	360g	550g	550g	850g
Birne Guyot, Demeter, Frankreich	350g	350g	620g	660g	900g
Mango Keith, Demeter, Dominikanische Republik		1x	1x	2x	3x
Trauben Black Magic, kbA, Italien			650g	850g	1000g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Haselnuss Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 100% Roggen, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Roggennatursauer

500g
anstatt 3,79 €
2,99 €



Wurzel Olive Info: mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300g
anstatt 3,29 €
2,89 €

Gurken-Kräuter-Dipp für Rohkost oder z.B. als Soße für Pellkartoffeln

- * 1 Schlangengurke
- * 1 kleine Zwiebel
- * halber TL Dill, 1 TL Schnittlauch
- * 3 EL Mayonnaise
- * 150g Naturjoghurt
- * 3 EL Schmand
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * Saft einer halben Zitrone

Gurke in kleine Würfel schneiden.
Zwiebel fein hacken. Mayonnaise, Joghurt, Schmand und Zitronensaft verrühren.
Alle Zutaten vermischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.



Grüner Gurkendrink

- * 500g Schlangengurke
 - * halber Bund Schnittlauch
 - * halbe kleine Zwiebel
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 300ml Mineralwasser
- Gurke waschen und klein schneiden. Zwiebel klein schneiden. Schnittlauch waschen und in kleine Ringe schneiden. Zusammen mit Gurke und Zwiebel mit dem Zauberstab pürieren. Salzen und pfeffern und am Schluss das Mineralwasser dazu geben.
Zum Servieren noch zwei, drei lange Stängel ins Glas stecken.
-

Tsatsiki mit frischen Sesamstangen

- * 500g Mehl
 - * halber TL Salz
 - * 40g Hefe
 - * 50g Sesamkörner
 - * 1 Gurke
 - * 250g Joghurt
 - * 250g Schmand
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * Kräutersalz
 - * 5 EL Olivenöl
- Mehl mit Salz in eine Schüssel geben. Hefe in ca. 250ml warmen Wasser auflösen und in das Mehl einarbeiten, bis ein elastischer Teig entsteht. Diesen mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Nun drei dicke Stangen daraus formen, in den Sesamkörnern wälzen und im auf 250°C vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen. Gurken mit Schale ganz fein reiben, mit Salz bestreuen und mit einem Teller abdecken. Ungefähr 15 Minuten ruhen lassen und dann das ausgetretene Wasser abgießen bzw. trinken. Nun mit Joghurt, Schmand, gepressten Knoblauchzehen, Kräutersalz und Olivenöl zu einer Tsatsiki verrühren und mit den warmen Sesamstangen servieren. Tsatsiki mit Schnittlauchröllchen dekorieren.
-

Avocado-Brotaufstrich

- * 2 reife Avocado
 - * 1 TL frischen Zitronensaft
 - * 50g Schmand
 - * 20ml Sahne
 - * halber TL milder Senf
 - * Kräutersalz und Pfeffer
- Die Avocado aushöhlen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit einer Gabel klein kneten und die restlichen Zutaten dazu rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Info: Die Avocado ist reif, wenn sie bei leichtem Druck etwas nach gibt und die Schale nicht mehr kräftig grün ist, sondern schon dunkler geworden ist.
-

Sommerliches Wirsinggemüse mit Bratkartoffeln

- * 1 Wirsing
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Möhren
 - * wer hat, halber Bund Basilikum
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 300 ml Gemüsebrühe
 - * 200 g Frischkäse
 - * Meersalz
 - * frischer Pfeffer
 - * 600 g Kartoffeln
 - * 4 EL Olivenöl
- Zwiebeln und Möhren in feine Ringe schneiden. In einem großen Topf mit Olivenöl andünsten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen.
Den Wirsing vierteln, Strunk rausschneiden und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zum Gemüse geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze abdrehen, das Basilikum fein gehackt untermengen und mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Wer möchte, kann das Gemüse mit etwas Sahne verfeinern.
Die Kartoffeln schälen und roh auf einer Reibe in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze und unter häufigem Wenden etwa 20 Minuten braten. Abschließend pfeffern und salzen und mit dem Wirsinggemüse servieren.
-

Essbare Blüten in Eiswürfel

- Haben Sie essbare Blüten in Ihrem Garten oder auf dem Balkon?
z.B. Gänseblümchen, Borretsch, Rosen, Veilchen, Rosmarin,
- * Lavendel...handvoll Blüten/Blätter
 - * Wasser
 - * Gefrierbehälter für Eiswürfel
- Für Geburtstage oder andere Feiern im Sommer sind gefrorene Blüten in Eiswürfeln ein Blickfang. Eiswürfelbehälter bis zur Hälfte mit Wasser füllen. Blüten oder Blütenteile einlegen und ins Gefrierfach.
Sobald das Wasser angefroren ist, wird der Rest aufgefüllt (so ist die Blüte in der Mitte des Eiswürfels).
-