

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



**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

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

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

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

**KW 33 - 07. - 12. August 2020**

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt, Demeter, regional				1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland			360g	360g	900g
Brokkoli, Bioland, Deutschland	410g	410g	570g	810g	970g
Stauden-Sellerie, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		460g	460g	460g	910g
Petersilie, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund

**Regionale Kiste:** 1x Eichblatt Salat, 640g Brokkoli, 460g Strauchtomaten, 1 Bund Petersilie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			500g	500g	1510g
Apfel Delbare Estivale, Demeter, regional	510g	510g	610g	610g	1030g
Trauben Vittoria, ICEA, Italien		630g	750g	760g	1000g
Johannisbeeren, Demeter, regional				500g	500g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien			610g	610g	610g

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

**Brote der Woche:**



**Knusperkern Brot** Kastenbrot  
 Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, 550g Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Roggen natursauer

500g  
 3,19 €  
**2,69 €**



**Franz. Landbrot** Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Roggen 1150, Meersalz, Hefe, Sauerteig  
 750g  
 anstatt 5,29 €  
**4,59 €**

**Salat der Woche**

- \* 1 Salat
- \* 3 Möhren
- \* 2 Stängel Staudensellerie
- \* etwas Petersilie
- \* 2 EL Basilikumpesto (Kühltheke)
- \* Olivenöl, Apfelessig
- \* Meersalz, frischer Mühlenpfeffer
- \* handvoll gehackte Walnüsse

Salat klein zupfen/schneiden. Möhren fein raspeln. Staudensellerie in dünne Ringe hobeln. Petersilie klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Wer den Salat erst später servieren möchte, vermischt alles bis auf den Salat. Den dann einfach lose über die Möhrenmischung streuen und erst kurz vorm Servieren gut durchmischen.

## Brokkoli mit süßer Curry-Soße

- \* 600 g Brokkoli
- \* 1 Zwiebel
- \* 400 g Vollkorn-Penne
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 200 ml Sahne
- \* 40 g Rosinen
- \* 2 TL Curry
- \* Meersalz, Cayennepfeffer
- \* 1 EL Butter
- \* 100 ml Weißwein

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Den Strunk grob raffeln. Zwiebeln fein hacken. Rosinen im Weißwein kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Penne in Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Brokkoli mit garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in Butter glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Soße ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen zugeben und die Soße mit den Penne-Nudeln und Brokkoli mischen.

---

## Brokkoli in Senfbutter

- \* 800 g Brokkoli
- \* Meersalz
- \* 80 g weiche Butter
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 3 TL Dijon-Senf
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 1 EL Petersilie
- \* 1 Bund Schnittlauch
- \* jeweils eine Prise Piment, Basilikum, Thymian, Pfeffer, Meersalz

Brokkoli in einem Sieb im Wasserdampf zugedeckt bissfest garen.

Petersilie und Schnittlauch fein hacken, Knoblauch pressen und mit den übrigen Zutaten für die Soße verquirlen. Den heißen Brokkoli auf einer Platte anrichten und die Senfbutter auf dem Gemüse verteilen.

Dazu passt sehr gut Hirse, Kartoffeln oder Nudeln.

---

## Möhrenauflauf

- \* 750 g Möhren
- \* 3 Kartoffeln
- \* 2 rote Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* etwas Butter
- \* 3 Eier
- \* 200 ml Sahne
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 50 g Parmesan gerieben
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Die Möhren in dünne Scheiben schneiden, Kartoffeln ebenso. Die Zwiebeln fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Möhrchen und die Kartoffelscheiben hinzugeben und kurz mitdünsten. Das Ganze in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Eier mit der Sahne, Gemüsebrühe und dem Parmesan mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit (etwas Gemüsebrühe) nachgießen.

---

## Tomaten-Käse-Kuchen

Für den Teig:

- \* 200g Vollkornmehl fein gemahlen
- \* 200g Speisequark 40 %
- \* 150g Butter
- \* Meersalz
- \* Paniermehl für die Form

Für die Füllung:

- \* 6 Tomaten
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Bund Basilikum
- \* 100ml Sahne
- \* 2 Eier
- \* 125g geriebener Käse
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Mehl, Quark, Butter und Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten kühl stellen. In dieser Zeit die Tomaten in Scheiben schneiden, die Zwiebeln fein würfeln und mit dem fein gehackten Basilikum vermengen.

Eine Backform ausfetten, mit Paniermehl ausstreuen und den Teig darin gleichmäßig mit der Hand verteilen. Bitte formen Sie einen ca. 2 cm hohen Rand. Mehrmals mit einer Gabel in den Teig stechen. Sahne, Eier und Gewürze verrühren und den geriebenen Käse untermischen. Die Tomatenscheiben auf dem Teigboden verteilen, die Zwiebel-Basilikummasse darüber streuen, die Käsesahne über den Kuchen gießen und bei 180° 25-30 Minuten backen.