

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 35 - 24.-29. August 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Frilice rot/grün, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Lauchzwiebeln, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zuckermais, Bioland, Deutschland				2x	3x
Tomate Roma, Bioland, Deutschland	180g	310g	510g	470g	730g
Avokado, kbA, Peru	1x	1x	2x	3x	4x

Regionale Kiste: 1 Salat Frilice, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2x Zuckermais, 330g Tomate Roma

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	1000g
Apfel Delbar Estivale, Demeter, regional	350g	350g		420g	1000g
Honigmelone Galia, kbA, Spanien			1x	1x	1x
Zwetschgen, Demeter, regional		500g	620g	800g	1000g
Traube Pink Muscat, rot, kernlos, Demeter, Italien			550g	750g	1000g

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

Brote der Woche:



Roggen Fein

Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes

Wasser, Meersalz, Roggennatursauer

1000g

4,29 €

3,99 €



Franz. Landbrot

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser,

Roggen 1150, Meersalz, Hefe,

Sauerteig

750g

anstatt 5,29 €

4,59 €

Liebe Abonent/innen,

ab sofort schreibe ich hier- falls es mit den Zutaten passt- auch ein Gericht auf, welches Kinder und Jugendliche leicht zubereiten können. Es hat jeweils die Überschrift:

Kinder in die Küche

Dann wisst Ihr, dieser Vorschlag kann von Eurem Nachwuchs selbst zubereitet werden. Ihr habt dazu auch Vorschläge für mich? Gern an sandra@bioladen.com. Danke.

Herzliche Grüße von der MOMO-Sandra

Gefüllte Tomaten

- * 4 Tomaten
- * 1 Avokado
- * 4 Salatblätter
- * 2 Zwiebeln
- * 1 EL Zitronensaft
- * halber TL Kräutersalz
- * Mühlenpfeffer
- * 2 TL gehackter Dill

Tomaten halbieren und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch aushöhlen und an Seite stellen. Avocado der Länge nach halbieren, Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit Zitronensaft beträufeln. Salz dazu geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebeln sehr fein würfeln und unter die Avocadomasse mischen. Mit Pfeffer und fein geschnittenen Dillspitzen abschmecken. Gehäuft in die Tomatenhälften füllen und auf Salatblättern anrichten.

Grünkernbratlinge mit Lauchzwiebeln

- * 150g mittelgrobes Grünkernvollkornsrot (an der Brottheke frisch mahlen lassen)
- * 50g grobes Dinkelvollkornsrot
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2-3 Lauchzwiebeln
- * 2 Eier
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Curry, Paprikapulver

Grünkern- und Dinkelschrot in der Gemüsebrühe aufkochen lassen und auf kleiner Flamme 2-3 Minuten unter STÄNDIGEM Rühren weiterköcheln lassen. An Seite stellen und weiterquellen lassen. Nun Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebelchen klein schneiden und in Olivenöl andünsten und abkühlen lassen. Nun in einer großen Schüssel alle Zutaten vermengen. Reichlich würzen, da die Getreidemasse vieles an Geschmack aufsaugt. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse kleine Bratlinge von beiden Seiten knusprig braten (eventuell im Backofen warm stellen).
Dazu ein grüner einfacher Salat.

Wie jeden Spätsommer: Zwetschkuchen

- * 1kg saftige Zwetschgen
- * 500g Vollkornmehl
- * 80g Honig
- * 80g Butter
- * 1 Ei
- * 1 Würfel Hefe
- * Prise Meersalz
- * 250-300ml warme Milch oder Sahne-Wasser-Gemisch

Die Zwetschgen waschen und fast halbieren - bitte noch eine letzte Verbindung zur anderen Hälfte lassen. Beide Hälften in der Mitte bis zur Hälfte einritzen. Dann kann man sie ganz wunderbar in den Teig stecken. Das Mehl in eine Schüssel geben. Salz drüberstreuen. Hefe in der warmen Flüssigkeit auflösen und mit der weichen Butter, Honig und Ei mit dem Mehl ca. fünf Minuten verkneten. Desto mehr Luft in den Teig gearbeitet wird, umso fluffiger und leicht wird der Kuchen. Auf einem Backblech den Teig verteilen und die Zwetschgen bis zur Hälfte in den Teig drücken. Für ca. 20 Minuten bei 180°C in den Backofen. Die Pflaumen vor dem Backen extra süßen ist nicht nötig. Durch den Backvorgang tritt soviel Flüssigkeit aus den Früchten, dass der Kuchen quasi von „allein“ noch gesüßt wird. Dazu einen großen Löffel Schlagsahne! Ich glaube Ihr merkt, dass dieser Kuchen mein persönlicher Lieblingskuchen ist 😊...

Kinder in die Küche

Kalte Tomatensuppe für heiße Tage (für zwei Personen)

- * 250g Tomaten
- * wer hat, eine kleine grüne Paprika
- * 1 kleine Zwiebel
- * 2 Msp Meersalz
- * 1 EL Schmand
- * 1 TL fein gehackte Petersilie

Du benötigst dazu:

Schneidebrett, Küchenmesser, Tomatenmesser, Mixbecher, Mixgerät, Esslöffel, zwei breite Schüsseln

Wasche die Tomaten und die Paprika und schneide sie in grobe Stücke. Bei den Tomaten den Stielansatz und bei der Paprikaschote das Innere herausschneiden. Die Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Mixe in einem Mixbecher oder mit einem Mixstab in einem schmalen, hohen Becher nun Tomaten, Paprika, Zwiebel, Meersalz und Sauerrahm zu einer feinen Suppe. In breite Gläser oder Schüsseln füllen, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit einem Esslöffel servieren.

Die kalte Tomatensuppe ist eine feine Vorspeise - mittags, abends oder als Zwischenmahlzeit.

Buchtipp: Helma Danner, Das Bio-Kochbuch für Kinder