

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 26 - 28. Juni - 3. Juli 2021

| Gemüse: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Eisberg Salat, Demeter, regional | | | 1 x | 1 x | 1 x |
| Strauchtomaten, Bioland, Deutschland | 200 g | | 600 g | 600 g | 1000 g |
| Mangold bunt, Demeter, regional | | | | 500 g | 750 g |
| Möhren, Naturland, Spanien | 400 g | 400 g | 500 g | 500 g | 680 g |
| Pak Choy, kbA, Niederlande | | 1 x | 1 x | 1 x | 1 x |
| Schnittlauch, Demeter, regional | | 1 Bund | | 1 Bund | 1 Bund |

Regionale Kiste: 1 x Eisberg, 400 g Strauchtomaten, 500 g Mangold bunt, 1 Bund Schnittlauch

| Obst: | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 500 g | 500 g | 500 g | 1000 g | 1500 g |
| Apfel Jonagored, Bioland, Deutschland | 520 g | 500 g | 1000 g | 1000 g | 1400 g |
| Pfirsiche flach, Demeter, Italien | | 360 g | 500 g | 500 g | 750 g |
| Trauben weiß Vittoria, kbA, Italien | | | | 600 g | 750 g |
| Wassermelone, kbA, Spanien | | | 1 x | 1 x | 1 x |

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggen-natursauer

1000 g
5,29 €
4,40 €



Wurzel Tomate Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

300 g
2,99 €
2,59 €

Salat der Woche

- * 3-4 Strauchtomaten
- * 1 rote Zwiebel
- * $\frac{1}{2}$ Eisbergsalat
- * einige Stängel Pak Choy oder Mangold
- * $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
- * Olivenöl, Balsamicoessig
- * Meersalz, Schabzigerklee
- * handvoll Walnüsse oder Pinienkerne

Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Eisberg und das Grün vom Pak Choy und Mangold in ganz feine Streifen schneiden. Den Strunk von Pak Choy und Mangold in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Ergänzt mit Walnüssen, Pinienkernen oder ähnliches schmeckt der Salat anders! Wählen Sie Ihre Lieblingsvariante!

- bitte wenden -

Mangoldpfannkuchen mit Frischkäse

- * 800 g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 1 Möhre
- * 3 EL Olivenöl
- * 250 g Frischkäse
- * 300 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 3 Eier
- * 500ml Sprudelwasser

Die fein gehackte Zwiebel mit der geraspelten Möhre in Olivenöl andünsten. Mangold waschen, die Blätter und den Strunk in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben (erst den Strunk, etwas später die Blätter). Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten, dann pfeffern, salzen und den Frischkäse einrühren.

Für die Pfannekuchen Mehl mit Eiern, etwas Salz und so viel Sprudelwasser verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Minuten ruhen lassen, dann Pfannekuchen in Olivenöl ausbacken, mit Mangoldmasse belegen, zusammenrollen und im vorgeheizten Ofen bei 100°C warmhalten.

Pizza Caprese

Für ein Blech Teig:

- * 250 g Weizenvollkornmehl
- * 1 gestrichener TL Meersalz
- * 4 EL Naturjoghurt oder Schmand
- * 5 EL Olivenöl
- * 5 EL Sprudelwasser

Für den Belag:

- * 3-4 Tomaten
- * $\frac{3}{4}$ Glas Tomatensoße
- * 1 TL Oregano
- * einige TL Basilikumpesto
- * 2 Mozzarellaabällchen

Mehl mit allen Zutaten verkneten (Handrührgerät oder Ihre Finger), bis der Teig eine geschmeidige Konsistenz hat.

Teig auf Backpapier gleichmäßig verteilen. Oregano in beiden Handflächen verreiben und auf den Teig rieseln lassen (genießen Sie den Duft des Oreganos - mmh, herrlich!). Mit Tomatensoße bestreichen und mit den in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten belegen.

Kleine Pestokleckse auf der Pizza verteilen und am Schluss alles mit Mozzarellascheiben belegen.

Im Backofen bei ca. 220°C ca. 20-30 Minuten backen.

Alternativ, wenn es schneller gehen muss: Fertigen Pizzateig aus der Kühltheke nehmen (der ist richtig gut!) und wie beschrieben belegen. Allerdings schmeckt die selbstgemachte Pizza auch am nächsten Tag kalt gegessen noch köstlich!

Frucht-Fondue

- * 250 g Speisequark
- * 100 ml Sahne
- * Saft einer Zitrone
- * 3 EL Honig
- * 3-4 EL Haferflocken
- * frisches Obst, z.B. Pfirsiche, Banane, Trauben, Erdbeeren

Aus Quark, Sahne, Zitronensaft, Honig und Haferflocken eine Creme rühren und in eine bunte Schüssel oder aber noch besser, in eine ausgehöhlte Honigmelone füllen. Obst auf Holzspieße aufspießen und in die Creme tauchen.

Die Schokoladenfans unter Euch können auch 1 TL schwach entöltes Kakaopulver in die Quarkmasse unterrühren. Für die Erwachsenen schmeckt es auch lecker mit einem kleinen Schuss Rum...

Kinder in die Küche

Pfirsich-Schmand-Kuchen

- * 1 Mürbeteigboden von DLS (gibt es an der Brottheke)
- * 2 Becher Schmand
- * ca. 5 Pfirsiche oder frische Beeren
- * 1 Tomate
- * 1 TL EL Honig

Die zwei Becher Schmand in ein hohes Gefäß füllen. Honig mit dem Esslöffel in den Schmand rühren. Den Mürbeteigboden mit der Schmand-Honigmasse gleichmäßig bestreichen.

Das Obst in kleine Würfel schneiden und auf dem Schmand verteilen, bis Du den Schmand fast nicht mehr sehen kannst. Nun im Kühlschrank ca. 2-3 Stunden kaltstellen.

Du kannst den Kuchen mit Deiner Familie auch sofort essen - dann ist der Boden noch keksartig. Wenn ihr den Boden weicher mögt, braucht der Kuchen noch etwas Zeit im Kühlschrank.

 - Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: sandra@bioladen.com

Happiness IS AN INSIDE JOB

Postkarten bei MOMO: www.editionbo.de