

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](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

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

### KW 29 - 19. - 24. Juli 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spitzpaprika Ramiro, Demeter, Spanien		0,2 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg
Mangold, Demeter, regional			0,4 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg
Süßkartoffeln, Naturland, Spanien	0,2 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,6 Kg	1 Kg
Buschbohnen, Bioland, Deutschland				0,35 Kg	0,6 Kg
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	0,2 Kg	0,2 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg

Regionale Kiste: 600g Mangold, 480g Buschbohnen, 400g Strauchtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Johannisbeeren, Demeter, regional				1 250g	1 250g
Pflaume Hiromi Red, Demeter, Spanien	0,3 Kg	0,4 Kg	0,58 Kg	0,58 Kg	1 Kg
Wassermelone, kbA, Spanien			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Nektarinen, Demeter, Spanien		0,25 Kg	0,43 Kg	0,5 Kg	0,74 Kg

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

#### Brote der Woche:



#### Delikatessbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000 g  
5,29 €  
**4,39 €**



„Laib & Seele“-Brote entfallen die nächsten Wochen wegen Wasserschaden... ☹️

#### Süßkartoffel-Suppe

- \* 750g Süßkartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL rote Currypaste
- \* 2 Stängel Zitronengras
- \* 500 ml Sojamilch
- \* 400 ml Kokosmilch
- \* 1 TL Zitronensaft
- \* Öl
- \* Salz
- \* Chili nach Belieben

Die Süßkartoffeln schälen, würfeln & weich kochen.

Das Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen & in 2-3 Stücke schneiden, damit es zum Schluss wieder aus der Suppe gefischt werden kann.

Die Zwiebel würfeln, Öl in einem Topf erhitzen & die Zwiebel, das Zitronengras & die Currypaste anschwitzen. Die gegarten Kartoffeln dazu geben. Mit Zitronensaft, Sojamilch & Kokosmilch aufgießen & pürieren.

Zum Schluss mit Salz & Chili abschmecken.

- bitte wenden -

## Mangold-Tomaten-Gemüse

- \* ca. 600 g Mangold
- \* 400 g Tomaten
- \* 100 g Zwiebeln, fein gehackt
- \* 150 g Kartoffeln in Würfeln
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 100 ml Gemüsefond
- \* 2 Knoblauchzehen, geschält
- \* 1 Chilischote, entkernt
- \* 1 EL Tomatenmark
- \* Salz & Pfeffer aus der Mühle

Den Mangold waschen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen & in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, 2/3 davon von den Stielansätzen befreien, grob würfeln & im Mixer pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen & den Saft auffangen.

Zwiebeln in der Pfanne anschwitzen.

Die Kartoffeln 4 Minuten mitbraten. Mit dem aufgefangenen Tomatensaft & dem Fond ablöschen & 15 Minuten köcheln lassen. Knoblauch & Chilischote in einem Moerser zu einer Paste zerreiben & unter die Kartoffeln mischen.

Nach 5 Minuten den Mangold zugeben & weitere knapp 10 Minuten köcheln lassen.

Restliche Tomaten blanchieren, häuten, von Stielansatz & Samen befreien & das Fruchtfleisch grob würfeln. Zusammen mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben & weiter 2 Minuten kochen. Mit Salz & Pfeffer würzen.

---

## Gefüllte Spitzpaprika

- \* 4 Spitzpaprika
- \* 200 g Feta-Käse, Schaf- oder Ziegen-Feta
- \* 1 EL Olivenöl

Die Paprika waschen, putzen & bei 210°C für ca. 8 Minuten in den Backofen geben. Wenn die Paprikahaut dunkel wird & Blasen wirft, aus dem Ofen nehmen & für ca. 15 Minuten in einen Folienbeutel legen. Anschließend lässt sich die Haut leicht abziehen.

Den Feta-Käse mit etwas Wasser & dem Öl fein pürieren. Den Käse mit Hilfe eines Spritzbeutels in die Spitzpaprika füllen. Dazu frisches Brot & Crema di Balsamico servieren.

Der Feta-Käse kann mit etwas Zitronenabrieb, Kräutern, Knoblauch, Gewürzen oder Oliven-Limonen-Öl verfeinert werden.

---

## Melonen-Salat

- \*  $\frac{1}{4}$  Wassermelone
- \* 250 g Nudeln
- \* 125 g Tomaten
- \* 1 Kugel Mozzarella
- \* n. B. Basilikum
- \* n. B. Parmesan, frisch gerieben
- \* Salz & Pfeffer
- \* Olivenöl

Die Nudeln in Salzwasser kochen & anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

In der Zwischenzeit Melone, Tomaten & Mozzarella klein schneiden. Alles zusammenmischen & mit Salz, Pfeffer, Parmesan & Olivenöl abschmecken.

Nach Belieben mit frisch gezupftem Basilikum garnieren.

---

## Melonen- Joghurt- Shake

- \* 300 g Wassermelone
- \* Saft & Abrieb von  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- \* ca. 300 g Joghurt
- \* ca. 150 ml Milch
- \* Abrieb von 1 Zitrone
- \* Ahornsirup nach Geschmack

Joghurt, Milch & Zitronenabrieb miteinander vermengen.

Die Wassermelone entkernen & pürieren (einige Stückchen zum Garnieren zurücklegen) & mit Zitronensaft, Abrieb & Ahornsirup abschmecken.

Schichtweise in Gläser füllen & mit Melonenstückchen garnieren.

---