

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 31 - 02. - 07. August 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zucchini, Demeter, regional	300 g	300 g	550 g	550 g	1000 g
Sellerie mit Grün, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland	140 g	320 g	350 g	550 g	1000 g
Aubergine, kbA, Spanien	300 g	300 g	550 g	550 g	750 g
Paprika rot, kbA, Spanien		400 g	550 g	720 g	1000 g

Regionale Kiste: 1 Bund Lauchzwiebeln, 650 g Zucchini, 1 x Sellerie mit Grün, 620 g Möhren

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Johannisbeeren, Demeter, regional			250 g	250 g	250 g
Birne Ercolini, Demeter, Spanien	200 g	300 g	300 g	400 g	700 g
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien				400 g	550 g
Pflaumen schwarz Owen T, Demeter, Spanien	300 g	300 g	300 g	500 g	500 g
Trauben Sugar One kernlos, kbA, Italien		330 g	500 g	600 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Knusperkern Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen 550, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Roggensauer

500 g
3,19 €
2,69 €

Die Arbeiten in der Backstube gehen langsam voran. Es ist schwer, entsprechende Handwerker zu bekommen. Zu viele Menschen sind betroffen. Wer an Petra und Michael von L&S etwas spenden möchte, hier nochmal ihre Kontoverbindung: Spk K-BN, IBAN: DE92 37050198 1937 1214 48

Letzte Woche haben Momo- KundInnen für die Flutopfer gespendet. Ein herzliches Dankeschön von Petra und Roman von Laib & Seele, von unserer Bio-Bäckerei aus Rheinbach.

€ 2.517,13 haben wir überbracht, das ist echt grandios!

Möhren-Zucchini-Salat

- * 5 Möhren
- * 1 Zucchini
- * 1 Lauchzwiebelstängel
- * etwas frischer Zitronensaft
- * Oliven- oder Rapsöl
- * Meersalz, Schabzigerklee
- * gehackte Walnüsse

Möhren fein raspeln, Zucchini grob raspeln, Lauchzwiebelstängel in feine Ringe schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Wer frische Kräuter zu Hause hat, kann den Salat damit ergänzen.

Gegrillte Auberginen

- * 2-3 Auberginen
- * 1 TL Rotweinessig
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Thymian
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Grill vorheizen. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Thymian zufügen, ebenso Öl und Essig. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen in 1cm dicke Scheiben schneiden und mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf dem Grill beidseitig goldbraun werden lassen.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder Basmatireis. Oder auch einfach ein Butterbrot mit den Auberginenscheiben belegen.

Möhren-Kartoffelkuchen mit Basilikumsoße

- * 600 g Möhren
- * 400 g Kartoffeln
- * 3 Eier
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 300 g Joghurt
- * halber Bund frische Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Liebstock)
- * 3 EL Olivenöl
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 Scheibe Zitrone
- * Meersalz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, die Möhren bürsten und beides grob raspeln. Die Eier und Gewürze verquirlen und das Gemüse damit vermengen. Diese Masse in eine gefettete Form verteilen und im 180° vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen.

Dazu aus den übrigen Zutaten eine frische Soße anrühren. Die Scheibe Zitrone in ganz kleine Stücke schneiden und auch unter den Joghurt rühren.

Frischer Feta-Aufstrich

- * 300 g Joghurt
- * 2 rote Paprika
- * 2 gelbe Paprika
- * 30 g Pinienkerne
- * 50 g Feta
- * 2 Knoblauchzehen
- * 5-6 EL Olivenöl ☺
- * 1 TL Paprikagewürz
- * Meersalz, Pfeffer

Die ganze Paprika auf ein Backblech legen und ca. 20 Minuten backen. Erkalten lassen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt mischen. Pinienkerne Knoblauch, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und Paprikagewürz hinzufügen. Pikant abschmecken. Die erkaltete Paprika von den Kernen befreien und in ganz kleine Stücke schneiden. Unter die Joghurt-Feta-Masse rühren und im Kühlschrank kaltstellen.

Kinder in die Küche

Ferien und Zeit zum Selberbacken: Frühstücksbrötchen herzhafte oder süß (ca. 18 Stück)

- * 500 g Vollkornmehl
- * 1 TL Meersalz
- * 1 Würfel Hefe
- * 1 Ei
- * 80 g Butter
- * 250 ml warmes Wasser
- * verschiedene Verzierung:
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haferflocken, Sesam, Leinsaat und/oder Mohn

Hefe im warmen Wasser auflösen (nicht zu heiß, da sonst die aufgehende Kraft der Hefe zerstört wird). Mehl mit Salz verrühren. Ei und Butter dazugeben. Langsam die Flüssigkeit zugießen und mit dem Knethaken ca. 10 Minuten gut verkneten. Es sollte sich ein leichter Teig Kloß bilden. Diesen abdecken und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Dann kleine Bälle mit zwei Esslöffeln abtrennen (mit den Händen geht das auch gut. Diese aber immer wieder mit Wasser befeuchten. Teig klebt sonst zu sehr an den Fingern). Diesen Ball kurz in ein Schälchen mit Wasser tauchen und dann in eine Schale mit Sesam oder Mohn oder... Auf einem Backblech verteilen und im Backofen bei 180° ca. 20 Minuten backen.

Das Brötchen sollte hohl klingen, wenn Du von unten drauf klopfst.

Falls Ihr süße Brötchen backen möchten, lasst die Kerne weg und fügt 80 g Honig hinzu. Gern auch eine oder zwei Handvoll Rosinen und/oder Nüsse.
