

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 33 - 16.-21. August 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Petersilie glatt, Demeter, Deutschland			1 Bund	1 Bund
Möhren, Demeter, Deutschland	520 g	520 g	480 g	1000 g
Zucchini, Demeter, regional	500 g	840 g	670 g	1000 g
Aubergine, kbA, Spanien	500 g	880 g	880 g	1000 g
Paprika gelb, Naturland, Niederlande		420 g	370 g	710 g
Spargelbohne, Demeter, Deutschland			200 g	200 g

Regionale Kiste: 1 Bund Petersilie, 410 g Möhren, 980 g Zucchini, 200 g Spargelbohnen

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pfefferminze, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund
Aprikosen, INACK, Türkei	380 g	450 g	450 g	750 g
Traube Vittoria, kbA, Italien	560 g		850 g	950 g
Zwetschgen, Demeter, regional		600 g	490 g	1000 g
Heidelbeeren, Bioland, Deutschland		250 g	250 g	250 g

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

Brote der Woche:



Tausendkörner Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen,
Roggenflocken, Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Meersalz, Buchweizen, Hafer,
Leinsaat, Sesam, Mohn, Hefe, Roggennatur-
sauer

1000 g
5,29 €
4,39 €



Momentan kein Angebot der Woche.

Info: [SPARGELBOHNE - Dominique & Georg - YouTube](#)

Spargelbohnen-Buttermilchsuppe

- * 500 g Spargelbohnen
- * 600 g Kartoffeln
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 1 L Buttermilch
- * 3 EL Zitronensaft
- * etwas Ingwer, Meersalz, frischer Pfeffer

Die Spargelbohnen sind eine Sorte aus Asien, die jetzt auch hier angebaut werden. Die Bohnen können wie die anderen Gartenbohnen zubereitet werden. Für diese Suppe einmal in der Mitte teilen und mit gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten garen. Die gut gebürsteten Kartoffeln in der Gemüsebrühe kochen und dann darin pürieren. Die Buttermilch und die gekochten Bohnen dazu geben und mit Zitronensaft, Pfeffer, Ingwer und Meersalz abschmecken.

- bitte wenden -

Spargelbohnen-Möhren-Gemüse

- * 500 g Spargelbohnen
- * 500 g Möhren
- * 1 Zwiebel
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Bohnenkraut
- * etwas Olivenöl
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Kartoffeln als Beilage

Bohnen in ca. 5cm lange Stücke schneiden, Karotten in dünne Scheiben hobeln, Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten. Bohnen und Möhren zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Kurz anschmoren, mit der Gemüsebrühe ablöschen und weitere ca. 20 Minuten köcheln (bis die Möhren die gewünschte Konsistenz haben). Dazu Pellkartoffeln mit etwas Butter servieren.

Auberginen mit Joghurtsoße

- * 1 Aubergine pro Person
- * Kräutersalz
- * Weizenvollkornmehl
- * Olivenöl zum Braten
- * 150 g Joghurt
- * 1 Knoblauchzehe
- * Dill
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 Msp Chili oder milder Paprika

Für die Soße:

Aubergine in halbe cm dicke Scheiben schneiden und mit Kräutersalz bestreuen. In Mehl wälzen und in heißem Olivenöl anbraten oder auf den Grill legen. Auf Küchentrepp legen und das Öl abtropfen lassen. Joghurt cremig rühren. Knoblauch hinein pressen, Dill fein hacken und mit den Gewürzen fein abschmecken. Auberginen auf die Teller geben und mit einem Klecks Joghurtsoße servieren. Dazu ein grüner Salat.

Zucchinikuchen

- * 300 g fein gestiftelte Zucchini
- * 250 g Honig
- * 3 Eier
- * 150 g Dinkelvollkornmehl
- * 150 g Kamutmehl
- * 150 ml Sonnenblumenöl
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 TL Natron
- * 1,5 TL Zimt
- * 150 g Nüsse, fein gemahlen
- * paar Blätter Zitronenmelisse

Honig und Eier schaumig rühren. Restliche Zutaten dazu geben. 40-50 Minuten bei 200° auf mittlerer Schiene backen. Abkühlen lassen und mit Schokoladenguss überziehen.

Schokoladenguss:

Butter langsam schmelzen. Die wieder leicht abgekühlte Butter, den gesiebten Kakao, Honig und Vanille miteinander vermischen und über den erkalteten Kuchen gießen. Dabei den Kuchen auf ein Gitter stellen und unter das Gitter ein Papier legen (oder auch ein Backblech. Das ist leicht wieder zu säubern.).

Schokoladenguss:

- * 150 g Butter
- * 4 EL Kakao
- * 5 EL Honig
- * halber TL Vanillepulver

Kinder in die Küche

Eiskalter Minztraum

- * 125 g Butter
- * 2 EL Honig
- * 2-3 EL Kakao
- * 1 Bund Pfefferminzblätter

Aus Butter, Honig und Kakao unter ständigem Rühren auf kleiner Stufe auf dem Herd eine Schokocreme rühren (gern auch im Wasserbad, das heißt ein Topf mit heißem Wasser und darin ein schwimmendes Gefäß mit den Zutaten). Möglichst große Minzblätter abzupfen. Mit der Pinzette einzeln die Blätter in die Schokolade tunken und auf DIN A4 zurecht geschnittenes Backpapier legen. Sobald ein Papier komplett belegt ist, dieses ins Gefrierfach legen. Das nächste Papier auf das andere ins Gefrierfach legen. Erst vernaschen, wenn die Blätter beim Abbeißen knacken. Zartes Schokodessert als kalte Knabberei... mmhhh!