

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Büro o228 46 27 65
o800-bioladen
Thekenfon 54 90 73
Abo-Notfon 54 90 70
Abo-SMS 0151-201 53229
Biometzger 47 83 39
Bistro 9737 9503

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

31. Kalenderwoche 2015 / 27.07. - 01.08.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional	1x		1x	1x	1x
Minigurke, Demeter, regional	1x	1x	2x	2x	2x
Cherrytomaten, Bioland, Deutschland	60g	390g	430g	550g	770g
Rettich weiß, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Gemüsezwiebel mit Grün, Bioland, Deutschland				1x	2x
Buschbohnen, Demeter, regional			400g	750g	1040g

Regionale Kiste für diese Woche: 1x Batavia rot, 2x Minigurke, 430g Cherrytomaten, 400g Buschbohnen

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				650g	1000g
Nektarinen weiß, kbA, Frankreich		360g	450g	720g	720g
Zwetschgen Katinka, Demeter, Deutschland	400g	400g	500g	820g	860g
Feigen grün, kbA, Spanien	1x	2x	3x	4x	5x
Johannisbeeren rot, Demeter, regional			500g	500g	500g
Wassermelone mini, kbA, Spanien					1x

Jetzt gibt es auch wieder die 1-Kilo-Heidelbeeren zu 9,99€ - Bioland, Deutschland

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

Brote der Woche:



Knusperkern Brot frei geschoben
Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen 550, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Hefe, Natursauer 3 Stufen, Meersalz, belebtes Wasser
500g
anstatt 2,90 €
2,60 €

Bäckerei Laib & Seele hat eine Woche Urlaub



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot
Zutaten: Roggen, Sauerteig und Hefe
1000g
anstatt 4,49 €
3,99 €

Wir feiern 10 Jahre Bioladen XXL

Solange sind wir nun schon in der Hans-Böckler-Straße 1! Und schon über 32 Jahre hier in Beuel!
Unser Dankeschön an Sie:

Am Dienstag, 11. August 2015 erhalten Sie auf Ihren Einkauf 10% auf ALLES!

Vorbestellungen nehmen wir gern entgegen:
info@bioladen.com

Die große Feier zum kleinen Jubiläum

findet am Sonntag, den 6. September statt:

Stadtfest in Beuel mit MOMO-Bühne:
M.T. Wizzard meets Ax Genrich

Ein spektakuläres Straßenfest in und vor MOMO!
Details siehe unter www.bioladen.com

-> bitte wenden

Salat der Woche

- * 1 Salat
 - * handvoll Cherrytomaten
 - * 1 Minigurke
 - * ein 5cm Stück Rettich
 - * Olivenöl, Kräuternessig
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
- Salat waschen und klein schneiden/zupfen. Cherrytomaten vierteln. Minigurke grob raspeln. Rettich sehr fein raspeln und wer hat, mit ein bisschen Zitronensaft beträufeln.
- Alle Zutaten mit Olivenöl und Kräuternessig begießen und würzen. Gut vermischen und nochmals abschmecken. Wer möchte, kann gern noch frische Kräuter und/oder Sonnenblumenkerne zufügen.
-

Grüne Bohnensuppe

- * 200g grüne Bohnen
 - * 1 Zwiebel
 - * Olivenöl
 - * 750ml Gemüsebrühe
 - * 50g Mandelsplitter
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 2 EL Butter
 - * 1 Bund frisches Basilikum
- Die fein gehackte Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und darin die in kurze Stücke geschnittenen Bohnen garen. Die leicht angerösteten Mandelsplitter dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Butter und dem fein gehackten Basilikum eine Kräuterbutter zubereiten. Jede Portion Suppe erhält dann unmittelbar vor dem Servieren einen Klecks Kräuterbutter.
- Dazu eine Scheibe Brot.
-

Kräuterquark-Nockerln auf Tomatensoße

- * 500g Quark (Topfen)
 - * 3 EL Vollkorn Grieß
 - * 3 EL Vollkornbrösel
 - * 3 EL Weizenvollkornmehl
 - * 2 Eier
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
 - * 1 durchgepresste Knoblauchzehe
 - * 3 EL gemischte, gehackte Kräuter
- Für den Nockerlteig die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Alle anderen Zutaten vermischen und schaumig rühren. Zum Schluss das Eiweiß unterheben. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, mit einem Löffel Nockerln abstechen und in das sprudelnd kochende Wasser geben. Bei schwacher Hitze ohne Deckel 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Die Nockerln sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Dann bitte gleich herausnehmen.
- Für die Soße alle Zutaten miteinander pürieren und erwärmen. Eventuell nachwürzen.
- Die Soße auf Tellern anrichten, vier Nockerln darauf legen und mit Käseraspeln und Petersilie bestreuen.
- Für die Soße:
- * 500g Tomaten
 - * 4 EL Tomatenpüree
 - * 250ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 1 EL Honig
 - * 1 EL Sojasoße
 - * 2 EL Butter
 - * 50g geraspelten Käse
 - * 2 EL gehackte Petersilie
-

Mandelcreme mit frischen Feigen

- * 4 frische Feigen
 - * 1 TL Honig
 - * 1 Msp Vanille
 - * 1 Becher Sahne
 - * 120g abgezogene Mandeln
 - * Deko: gehackte Pistazien
- Mandeln über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen, abgießen und pürieren. Ersatzweise können Sie auch weißes Mandelmus kaufen.
- Mandelmus mit Sahne, Vanille und Honig mit dem Zauberstab cremig pürieren und auf Dessertteller verteilen.
- Die Feigen in Scheiben schneiden und auf der Creme dekorieren und mit gehackten Pistazien bestreuen.
-

Süßes erfrischendes Lassi

- * 500ml Wasser
 - * 500ml Naturjoghurt
 - * je nach Geschmack: Rosenwasser, Honig, gemahlener Kardamom
 - * 1 ausgepresste Zitrone
 - * 500g zerdrückte süße Beeren, Bananen oder sonstige süße Früchte
- Alle Zutaten pürieren und eisgekühlt servieren.
-