

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



Momos Theke
54 90 73
Momos Bistro
97 37 95 03



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 35 • 26.-31. August 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblatt rot/grün, Demeter, Deutschland	2 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren, Naturland, Deutschland		530 g	400 g	1000 g	1000 g
Zucchini, Demeter, Deutschland	700 g	500 g		1000 g	1000 g
Chinakohl, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Staudensellerie, Bioland, Deutschland			1 x		1 x
Romanesco, Bioland, Deutschland				1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	700 g	600 g	1000 g	1000 g
Apfel Delbar, Demeter, Deutschland	800 g	600 g	850 g	1000 g
Mango, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x
Zwetschgen, Demeter, Deutschland			500 g	1000 g
Trauben weiß kernlos, kbA, Italien		500 g	500 g	710 g

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

Wahrscheinlich die letzte Woche Demeter-Zwetschgen aus der Region!

Brote für den Monat August:

Knusperkern Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen550, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

500 g € 3,79 statt 3,99 €

DLS - Bestellnummer 4109

Französisches Landbrot

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen1150, Meersalz, Hefe, Sauerteig

750 g 5,19 € statt 5,79 €

Laib & Seele Bestellnummer 4605

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Hoffest am So., 8. September von 11-18 Uhr bei Haus Bollheim in Zülpich.
Ein Besuch lohnt sich bei einem unserer wichtigsten regionalen Lieferanten!
Nähere Infos unter: www.bollheim.de

Klassisches Eistee Rezept mit Schwarztee von unseren „Heuschrecken“ aus Troisdorf

Klassischer Eistee wird durch schockartiges Abkühlen zubereitet. Nehmt die gewohnte Menge Tee für 1 Liter und gießt nur die halbe Menge an Wasser auf, also $\frac{1}{2}$ Liter. Für einen kräftigen, schwarzen Tee ca. 10 g Teeblätter (z.B. Assam broken, Ostfriesische Mischung etc.). Ziehzeit ca. 3 Minuten. Nur kurz abkühlen lassen und dann das Gefäß mit der fehlenden Menge Wasser in Form von Eiswürfeln auffüllen. Durch dieses Schockkühlen bleibt das Aroma besser erhalten als beim langsamen Abkühlen (abgekühlter Tee bzw. abgestandener Tee schmeckt ja meist bitter). Nach Belieben süßen und/oder mit etwas frischem Zitronensaft verfeinern.

Weitere Tipps: <https://www.heuschrecke.com/kurzrezept-rooibos-eistee/>

Kinder in die Küche

Essbare Blüten im Eiswürfel

Habt Ihr essbare Blüten in Eurem Garten oder auf dem Balkon?
z.B. Gänseblümchen, Borretsch, Rosen, Veilchen, Rosmarin, Lavendel...

- * handvoll Blüten oder Blütenblätter
- * Wasser
- * Gefrierbehälter für Eiswürfel

Für Geburtstage oder andere Feiern im Sommer sind gefrorene Blüten in Eiswürfeln ein Blickfang. Eiswürfelbehälter bis zur Hälfte mit Wasser füllen. Blüten oder Blütenteile einlegen und ins Gefrierfach.

Sobald das Wasser angefroren ist, wird der Rest aufgefüllt (so ist die Blüte in der Mitte des Eiswürfels).

Tipp: Früchtetee-Eiswürfel

Zum Beispiel roten Früchtetee (wie Hagebutter, Hibiskus, Zimtzicke...) aufbrühen, abkühlen lassen, einfrieren, fertig. 😊

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Chinakohl
- * 1 Zucchini
- * 3 Möhren
- * 1 Stängel Staudensellerie
- * ein paar Röschen Romanesco
- * 2 Hand voll Sonnenblumenkerne
- * Olivenöl, Balsamico Bianco, frischer Zitronensaft
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee
- * wer mag, 1 EL Kräuterpesto

Chinakohl vierteln und samt Strunk in ganz feine Streifen schneiden. Zucchini grob stifteln, Möhren fein stifteln, Staudensellerie in kleine Würfel schneiden, Romanesco grob hacken (alles Gemüse ungekocht verwenden).

Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Gern können Sie z.B. noch Oliven, Fetakäse oder vorgegarte Bohnen zufügen. Von Rapunzel gibt es z.B. Schwarze Bohnen, Cannellini Bohnen oder Beluga Linsen.

Überbackener Romanesco

- * 1 Romanesco
- * 2 EL Zitronensaft
- * 150 g Emmentaler
- * 75 g Mandelstifte
- * 4 Eigelb
- * 6 EL Sahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer, frisch geriebener Muskat

Den Romanesco in wenig Salzwasser ca. zehn Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittfläche in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ein bisschen mit Zitronensaft beträufeln.

Den Käse grob raffeln und mit den Mandelstiften vermischen. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Nun diese Paste auf den Kohl pinseln und im vorgeheizten Backofen auf 200° ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt z.B. Reis und/oder ein einfacher grüner Salat.

Zucchinikuchen

- * 300 g fein gestiftelte Zucchini
- * 250g Honig
- * 3 Eier
- * 150g 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
- * 1/2 TL Vanillepulver