

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 36 • 04. - 10. September 2022

| Gemüse: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) | REGIO Kiste |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| Lauch, Demeter, Deutschland | 300 g | 310 g | 400 g | 800 g | 800 g |
| Kopfsalat rot, Demeter, Deutschland | 1 x | 1 x | 1 x | 1 x | 1 x |
| Blumenkohl, Bioland, Deutschland | | 1 x | 1 x | 1 x | |
| Strauchtomaten, Bioland, Deutschland | 260 g | 300 g | 450 g | 750 g | |
| Süßkartoffeln, Naturland, Spanien | | 300 g | 450 g | 500 g | |
| Mangold grün, Demeter, Deutschland | | | 600 g | 800 g | 810 g |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 500 g | 700 g | 900 g | 1200 g |
| Apfel Elstar, Demeter, Deutschland | 500 g | 700 g | 800 g | 1200 g |
| Avocado, kbA, Peru | | 1 x | 1 x | 2 x |
| Nektarinen gelb, kbA, Italien | 330 g | 400 g | 800 g | 1000 g |
| Pflaumen gelb, Demeter, Deutschland | | 400 g | 900 g | 900 g |

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

Brote der Woche:



Dinkel Urkorn No.: 0380

Zutaten: Wasser, Schilfrohen, Roggen, Dinkel, Meersalz, Backferment (Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g
5,69 €
4,59 €



Klatschmohn Rotkorn Laib No.: 4627

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Rotkornvollkornmehl, Emmervollkornmehl, Rotkornweizenvollkornsauerteig, Mohn, Meersalz, Hefe, Wasser

750 g
5,99 €
5,49 €

Salat der Woche

- * 1 Kopfsalat
- * $\frac{1}{4}$ roher Blumenkohl
- * 3 Tomaten
- * Hand voll gehackte Walnüsse
- * Olivenöl/Kräuteressig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer hat, frische Kräuter
- * 2 EL Basilikumpesto

Salat waschen und klein zupfen oder schneiden. Gewünschte Blumenkohlmenge mit der Salatreibe fein reiben. Tomaten in Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten zum Salat geben und alles unterrühren. Abschmecken und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Süßkartoffel-Brotaufstrich

- * Süßkartoffeln Hokkaido
- * 150 g rote Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 100 g Sellerie
- * 3 EL Butter
- * 4 EL Kürbiskerne
- * 150 g weiche Butter
- * 2 TL Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 flache TL Curry
- * halber TL gem. Koriander
- * je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch + Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten. Sellerie fein würfeln und mit anbraten. Dann die Kürbiskerne unterheben und abkühlen lassen. Süßkartoffeln ungeschält in kleine Stücke teilen und mit Olivenöl begießen. Die Süßkartoffeln sollten überall von Olivenöl fein benetzt sein. Im Backofen auf 180° ca. 30 Minuten backen und danach abkühlen lassen. Süßkartoffeln mit der gebratenen Zwiebel-Knoblauch-Masse mit einem Handmixer pürieren. Dann die Butter und die Gewürze hinzufügen und nochmal pürieren. Petersilie und Schnittlauch ganz fein hacken und unter den Aufstrich mischen. Pikant abschmecken.

Mangold-Tomaten-Lasagne

- * 350g Vollkorn-Lasagneblätter
- * Olivenöl
- * 1 kg Tomaten
- * 1 kg Mangold
- * 50g Butter
- * 40g Weizenvollkornmehl
- * 1 EL Honig
- * 125 ml Milch
- * 250 ml Sahne
- * 8 EL gehackte Kräuter
- * 150g geriebener herzhafter Käse
- * Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Tomaten klein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Salz, Honig und Gewürze dazugeben. 10 Minuten einköcheln. In eine Auflaufform gießen und mit Lasagneblättern abdecken. Den Mangold grob klein schneiden, erst den Strunk in Salzwasser dünsten, dann die Blätter kurz dazu geben. Abtropfen lassen. Das Mehl in zerlassener Butter anschwitzen, Milch und Sahne dazugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Kräutern würzen sowie die Hälfte des Käses darin schmelzen. Den Mangold auf die Lasagneblätter verteilen. Wiederum mit Lasagneblätter abdecken und mit der Kräutersoße begießen. Den restlichen Käse darüber streuen. Bei 200° ca. 35 Minuten backen.

Überbackener Blumenkohl

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

Den Blumenkohl 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 raffen und mit den Mandelstiften vermischen. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Nun diese Paste auf den Blumenkohl pinseln und im vorgeheizten Backofen auf 200° ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt Reis und ein einfacher grüner Salat.

