

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](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

**KW 39 · 26. September - 01. Oktober 2022**

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Endivie, Demeter, regional				1 x	1 x
Tomate Ochsenherz, Bioland, Deutschland		350 g	580 g	650 g	400 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland	300 g	440 g	600 g	720 g	440 g
Purpurne Paula (Möhre) Demeter, Deutschland	350 g		500 g	500 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien	250 g	350 g	400 g	600 g	
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1500 g
Apfel Holsteiner Cox, Demeter, Deutschland	450 g	860 g	1000 g	1350 g
Trauben Fanny weiß, Naturland, regional		500 g	550 g	700 g
Pfirsiche weiß, kbA, Spanien	200 g	290 g	340 g	430 g
Pflaumen schwarz, Demeter, Spanien	500 g	500 g	750 g	1000 g

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

Brote der Woche:



### Delikatessbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000 g  
3,99 €  
**5,49 €**



### Klatschmohn Rotkorn Laib

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

750 g  
5,99 €  
**5,49 €**

### Endiviensalat mit Trauben

- \*  $\frac{1}{4}$  Endiviensalat
- \* 2 Hand voll Trauben
- \* 50 g gehackte Walnüsse
- \* 150 g Schmand
- \* 50 ml Wasser
- \* 1-2 TL Honig
- \* 1 Scheibe Zitrone und Saft einer halben Zitrone
- \* Kräutersalz

Endiviensalat waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Trauben halbieren und entkernen. Die Walnüsse grob hacken.

Die Zitronenscheibe in klitzekleine Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Das wertvolle an Trauben sind auch ihre Kerne. Neben dem Traubenkernöl sind auch besonders viele Nährstoffe in ihnen enthalten (z.B. E- und B-Vitamine). Polyphenole haben eine entzündungshemmende und stark antioxidative Wirkung und auch diese finden sich in Traubenkernen. Tipp: Trauben entkernen, die Kerne halbieren und bewusst essen.

- bitte wenden -

## Endivien-Kartoffel-Eintopf

- \* 1 kg Kartoffeln mehlig kochend
- \*  $\frac{1}{2}$  Endiviensalat
- \* 1 Zwiebel
- \* 100 g fetten Speck oder Räuchertofu
- \* 125 ml heißes Wasser
- \* 125 ml Sahne
- \* 100 g Butter
- \* 2 EL Weißweinessig
- \* Meersalz, Mühlentpfeffer

Salat von den Mittelrippen befreien. Beides getrennt sehr fein schneiden.  
Kartoffeln kochen und pellen. Mit der Sahne und Butter stampfen. Speck/Tofu und Zwiebel sehr fein würfeln und in der Pfanne mit den klein geschnittenen Mittelrippen anschwitzen.  
Kartoffelstampf mit  $\frac{1}{4}$  der Speck/Zwiebel/Mittelrippen -Masse vermischen. Endivienstreifchen dazugeben und ebenfalls unterheben. Speck/Tofu/Zwiebelmasse mit dem Wasser auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Nun alles mit dem Püree vermischen.

Schmeckt auch kalt oder aufgewärmt lecker.

---

## Brokkolibratlinge im Burger oder mit Salat

- \* 300 g Brokkoli
- \* 150 g Möhren
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 50 g Speisequark
- \* 100 g Vollkornhaferflocken Kleinblatt
- \* Petersilie
- \* Meersalz, Muskat, Pfeffer
- \* Semmelbrösel zum Panieren
- \* 100 g geriebenen Bergkäse
- \* Sandwichbrötchen

Brokkoli und Möhren putzen, Kartoffeln schälen. Das unzerkleinerte Gemüse ca. 10 Minuten in etwas Wasser (am besten in einem Dampfsieb) garen. Abkühlen lassen und raspeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit dem Quark, Käse, Haferflocken und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken.  
Aus der Masse Bratlinge formen, in den Semmelbrösel wenden und in etwas Öl von beiden Seiten knusprig braten.  
Backofen vorheizen und die fertigen Bratlinge dort warmhalten (vorher mit etwas geriebenem Bergkäse bestreuen).

Den Bratling in einem Sandwich mit Salat/Gurke/Tomate und ggf. Soßen/Pestos anrichten. Oder einfach mit einem Salat servieren.

---

## Brokkoli mit süßer Curry-Soße

- \* 600 g Brokkoli
- \* 1 Zwiebel
- \* 400 g Vollkorn-Penne
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 200 ml Sahne
- \* 40 g Rosinen
- \* 2 TL Curry
- \* Meersalz, Cayennepfeffer
- \* 1 EL Butter
- \* 100 ml Weißwein

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Den Strunk grob raffeln. Zwiebeln fein hacken. Rosinen im Weißwein kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.  
Penne in Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Brokkoli mit garen.  
In der Zwischenzeit die Zwiebel in Butter glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Soße ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen zugeben und die Soße mit den Penne-Nudeln und Brokkoli mischen.

---

## Vanillepflaumen mit Cashewcreme -vegan-

- Für die Pflaumen:
- \* 500 g Pflaumen
  - \* 2 Vanilleschote
  - \* 6 EL Ahornsirup
- Für die Cashewcreme
- \* 120 g Cashewkerne
  - \* 4-5 EL Wasser
  - \* 2-3 EL Ahornsirup
  - \* 1 TL Zimt
  - \* Spritzer Zitronensaft
  - \* Prise Salz

Für die Creme 4-6 Stunden vorher die Cashews in Wasser einweichen, damit sie sich besser mixen lassen. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Pflaumen halbieren und entsteinen. Mark der Vanilleschote mit Ahornsirup verrühren, diesen mit den Pflaumen vermengen und zusammen mit der ausgekratzten Vanilleschote in eine ofenfeste Form oder Pfanne geben und 20-30 Minuten rösten, bis sie etwas Saft abgegeben haben.  
Für die Creme die Cashews in ein Sieb geben, kurz durchspülen und mit allen Zutaten für die Creme fein in einem Mixer pürieren. Abschmecken, ggf. etwas nachsüßen und mit Wasser verdünnen.  
Pflaumen warm oder kalt mit der Cashew Creme genießen.

---

