

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 41 • 10. - 15. Oktober 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat diverse, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Pak Choy, Demeter, regional		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
RomaTomaten, kbA, Spanien	0,25 Kg	0,43 Kg	0,67 Kg	0,66 Kg	
Buschbohnen, Demeter, Deutschland		0,35 Kg	0,5 Kg	0,65 Kg	0,47 Kg
Möhren, Naturland, Deutschland	0,45 Kg	0,45 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,45 Kg
Paprika Gelb, Demeter, Spanien	0,3 Kg			0,5 Kg	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,54 Kg	0,8 Kg	1,25 Kg
Apfel Topaz, Demeter, regional		0,53 Kg	1 Kg	1,2 Kg
Zwetschgen, Bioland, Deutschland	0,4 Kg	0,5 Kg	0,6 Kg	1 Kg
Mandarinen, kbA, Spanien	0,25 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	0,75 Kg
Trauben weiß Italia, Demeter, Italien	0,5 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg

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

Brote der Woche:



Korn & Co Brot

Zutaten: Roggen, Weizen, Leinsaat, SBkerne, Sesam, Mohn, Meersalz, Brotgewürze, Hefe & Sauerteig

1000 g
5,49 €
3,99 €



Sonniges Schwarzbrot

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Roggenschrot, Roggenmehl, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Zuckerrübensirup, Roggensauerteig, Hefe

1000 g
6,09 €
5,79 €

Dauerbrenner Brot: Familien Brot (4105 / Weizen-Vollkorn + Hefe) 750g 1,99
Roggen Fein (4154 / Roggen-Vollkorn + Sauerteig) 1 Kilo 4,99

Zitrus-Saison eröffnet; die ersten Clementinen waren schon mal seehr lecker !

Pak Choy - Möhren Salat

- * 1 Pak Choy
- * 6 Möhren
- * 2 Handvoll Walnusskerne
- * 2 EL Soja-Soße
- * 6 EL Zitronensaft
- * 4 EL Honig
- * 6 EL Sesamöl
- * Salz & Pfeffer
- * n. B. Basilikum
- * n. B. Lauchzwiebeln

Aus Sesamöl, Soja-Soße, Zitronensaft, Honig, Salz & Pfeffer das Dressing mixen.

Das Gemüse waschen. Möhren schälen & in feine mundgerechte Stifte schneiden. Den Pak Choy in feine Streifen schneiden.

Die Walnusskerne hacken.

Nun das Gemüse mit den Walnusskernen & dem Dressing mischen & circa 20 Minuten durchziehen lassen.

Nach Belieben mit frischem Basilikum (in Streifen geschnitten), Frühlingszwiebeln und/oder Petersilie verfeinern.

Pak Choy Gratin

- * 1 Pak Choy
- * 500g Kartoffeln
- * 400 g Tomaten
- * 400 g Emmentaler Käse
- * 1/8 l Milch
- * 1/8 l Schmand oder Saure Sahne
- * 2 Eier
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * 1 EL frisch gehackter Oregano
- * 20 g Butter

Pak Choy putzen, Stiele & Blätter trennen & jeweils in 1 cm breite Streifen schneiden. 3 Liter Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen, Pak Choi blanchieren: Stiele 10 Minuten, die Blätter 5 Minuten, gut abtropfen lassen.
Gekochte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, Tomaten häuten & in Scheiben schneiden, den Emmentaler Käse hobeln. Milch, Schmand, Eier, Salz, Pfeffer & Oregano miteinander verquirlen & über das Gratin gießen. Die Butter in Flöckchen darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Umluft 200°C) ca.45 Minuten backen.

Buschbohnen mit Tomaten

- * ca. 750 g Buschbohnen
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 6 EL Olivenöl
 - * 3-4 Tomaten
 - * Pfeffer
 - * Kräutersalz
 - * 1 EL frisches Basilikum
- Die Buschbohnen waschen, putzen & halbieren (wenn sie sehr lang sind). Zwiebeln & Knoblauch schälen, sehr fein hacken & in 4 EL Olivenöl goldbraun anbraten, Bohnen dazu geben, kurz dünsten & dabei ständig rühren. Mit Wasser fast bedecken, salzen & ohne Deckel kochen, bis die Bohnen gar sind & das Wasser fast verdampft ist. Inzwischen Tomaten überbrühen, häuten & grob hacken, zu den Bohnen geben & mitdünsten, bis sie weich sind, dabei vorsichtig umrühren.
Mit Pfeffer & Kräutersalz abschmecken, 2 EL Olivenöl über die Bohnen träufeln & mit gehacktem Basilikum servieren.
-

Bohneneintopf

- * 500 g grüne Bohnen
 - * 200 g Kartoffeln
 - * 250 g Möhren
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 1/2 TL Kräutersalz
 - * 2 TL Gemüsebrühe
 - * 750 ml Wasser
 - * 20 g Weizenvollkornmehl
 - * 1 TL Sojasauce
 - * 1 EL Bohnenkraut
 - * 20 g Butter
- Bohnen waschen & klein schneiden. Kartoffeln, Möhren & Zwiebel schälen & würfeln. Knoblauch fein hacken.
Vorbereitetes Gemüse mit dem Kräutersalz & der Gemüsebrühe in das Wasser geben & ca. 30 Minuten köcheln lassen.
Weizenvollkornmehl mit etwas Wasser verrührt dazugeben & aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen, Sojasauce & Bohnenkraut einrühren.
Vor dem Anrichten Butter darin zerlaufen lassen.
-

Obstsalat

- * 2 Äpfel
 - * 2 Birnen
 - * 150 g Weintrauben
 - * 250 g Zwetschgen
 - * 2 TL Zitronensaft
 - * 80 ml Orangensaft
 - * 2 EL Walnüsse
 - * n.B. Honig
- Äpfel & Birnen entkernen & in Spalten schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln. Die Weintrauben halbieren & eventuell entkernen. Die Zwetschgen halbieren & entsteinen.
Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben. Die Walnusskerne grob hacken. Den Orangensaft mit dem Obst mischen. Den Obstsalat mit Honig abschmecken & mit den Walnüssen bestreuen.
-

Siehe auch: <https://www.bioladen.de/rezept-archiv/>



-Tom wünscht guten Appetit / -> feedback: tom@bioladen.com