

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



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

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

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

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 34 • 21. - 26. August 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Eichblatt rot/grün, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	
Zucchini, Demeter, regional	250 g	330 g	330 g	500 g	500 g
Paprika rot, Naturland, Deutschland	240 g	380 g	380 g	400 g	400 g
Buschbohnen, Demeter, Deutschland	250 g		560 g	600 g	570 g
Wirsing, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	
Cherrytomaten Dattel, Bioland, Deutschland					

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			720 g	1000 g
Traube Crimson, kbA, Italien		500 g	600 g	800 g
Zwetschgen, Demeter, regional	200 g	380 g	530 g	750 g
Nektarinen flach, Demeter, Spanien	270 g	340 g	400 g	470 g
Pfirsiche flach, kbA, Spanien	330 g	330 g	500 g	700 g

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

#### Brote des Monats August:

##### Knusperkern

Zutaten: Roggen-Vollkorn, Weizen hell;  
Leinsaat, Kürbis- und Sonnenblumenkerne,  
Meersalz, Hefe & Sauerteig

**500g € 3,49 statt 3,99**

von DLS - Nummer 4109

##### Doppelkorn

Zutaten: Schilf-Roggen, Roggen,  
Hafer, alles Vollkorn, Meersalz,  
Sauerteig

**1Kg € 5,49 statt 6,39**

von DLS - Nummer 4144

##### Französisches Landbrot

Zutaten: Weizenmehl 1050, Wasser,  
Weizensauerteig, Roggenmehl 1150, Meersalz,  
Hefe

**750g € 5,19 statt 5,79**

von Laib & Seele - Nummer 4605

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**

#### Wiringsalat mit Paprikastreifen

- \* 300 g Wirsing
- \* 200 g rote Paprika
- \* 2 EL Kapern
- \* Kräutersalz
- \* Olivenöl, Kräuternessig
- \* Mühlenpfeffer
- \* 1 EL Butter
- \* 1 Scheibe Vollkornbrot

Wirsing in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Kapern vierteln und zum Wirsing geben. Kräutersalz, Essig, Olivenöl und Pfeffer verrühren, den Salat damit anmachen und etwas ziehen lassen.

Butter schmelzen und die Brotwürfel darin leicht bräunen. Vor dem Servieren unter den Salat mischen.

## Bohneneintopf

- \* 300 g Buschbohnen
- \* 200 g Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 40 g Grünkern, fein gemahlen
- \* Olivenöl
- \* 1 TL Gemüsebrühe
- \*  $\frac{1}{2}$  TL Curry
- \*  $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver
- \* 1 L Wasser
- \* 2 EL Obstessig

Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Öl kurz andünsten. Grünkernmehl zufügen und mit Salz, Gemüsebrühe, Curry und Paprika würzen und mit Wasser aufgießen.  
Bohnen putzen, die spitzen Enden kappen und in drei Teile schneiden. Klein gewürfelte Kartoffeln zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt. Gegebenenfalls nachwürzen.  
Vor dem Servieren mit Obstessig verfeinern.

## Gefüllte Zucchini

- \* 4 mittlere Zucchini
- \* 1 Eiertomate
- \* 80 g Vollkornbrotbrösel
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 50 g Parmesankäse, gerieben
- \* Olivenöl

Die ganzen Zucchini etwa 5-10 Minuten in wenig Wasser dämpfen und auskühlen lassen. Danach der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und fein hacken. Tomate in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Vollkornbrösel, fein gehackte Petersilie und Knoblauch, Parmesankäse, Salz und Olivenöl untermischen und alles zu einer Paste verrühren.  
Zucchinihälften damit füllen.  
In eine geölte, feuerfeste Form geben und bei 200°C ca. 15-20 Minuten überbacken.

## Wirsing-Tomaten-Gemüse

- \* 1 Wirsing
- \* 300 g Tomaten
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 100 g geräucherten Tofu oder von Werner etwas Speck
- \* 50 g Pinienkerne
- \* 2 TL Basilikum
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl
- \* 80 g Parmesan

Wirsing vierteln und in einem großen Topf in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.  
Tofu in Würfel schneiden, Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und den Tofu (oder den Speck) darin knusprig braten. Knoblauch fein gehackt zugeben, Tomaten vierteln und mit dem Basilikum in die Pfanne geben. Kurz offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingpalten verteilen.  
Zum Schluss mit den Pinienkernen bestreuen.  
Dazu passt sehr gut Hirse, CousCous oder Bulgur.

## Streusel(obst)kuchen

- \* 600 g Weizenvollkornmehl
- \* 250 ml Vollmilch
- \* 40 g Hefe
- \* 75 g Butter
- \* 1 Ei
- \* 2 Msp Vollmeersalz
- \* Schale von 1 Zitrone

Streusel:

- \* 400 g Weizenvollkornmehl
- \* 2 TL Zimt
- \* 2 Msp Vanille
- \* 200 g Butter
- \* 200 g Honig
- \* 500-1000 g Obst nach Belieben

Mehl in eine Schüssel geben und eine Vertiefung eindrücken. Darin die in warmer Milch aufgelöste Hefe mit etwas Mehl zu einem dicklichen Brei rühren. Mit Mehl bestäuben und 15 Minuten gehen lassen. Zerlassene Butter, Honig, Ei, Salz und abgeriebene Zitronenschale zum gegangenen Vorteig rühren und alles fünf Minuten gut durchkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Mit einem Tuch bedeckt 45 Minuten gehen lassen.

Für die Streusel das Mehl mit Zimt und Vanille mischen, mit zerlassener, abgekühlter Butter und Honig zu einem Teig rühren und diesen 30 Minuten kühl stellen.  
Gegangenen Hefeteig auf einem Backblech mit Backpapier auswalken. Mit Obst: Das klein geschnittene Obst auf dem Teig verteilen. Streuselteilg mit den Händen darüber verkrümeln und bei 200°C, mittlere Schiene, ca. 20 Minuten backen. Blech zum Abkühlen auf ein Gitter stellen.

