

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 35 • 28. August - 02. September 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Porree, Demeter, regional		300 g	300 g	600 g	300 g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	450 g	400 g	470 g	1000 g	400 g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	400 g		650 g	1000 g
Apfel Santana, Demeter, regional	350 g	500 g	750 g	1000 g
Nektarinen weiß, kbA, Spanien		430 g	500 g	750 g
Trauben weiß kernlos, Demeter, Spanien		500 g	650 g	750 g
Pflaumen gelb, kbA, Spanien	500 g	400 g	570 g	700 g

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

#### Brote des Monats August:

(Ab September sind bei DLS Erntesegen, 1000g zu **5,49 €** und Hokkaidobrot, 500g zu **4,39 €** erhältlich.  
Bei Laib&Seele ist der Zwillingslaib zu **5,19 €** in der Aktion.)

##### 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**

#### Kürbissalat

- \* 400 g Hokkaido
- \* 1 Apfel
- \* 80 g Feta oder Mozzarella
- \* 1 EL Zitronensaft
- \* Olivenöl
- \* Balsamico Bianco
- \* Meersalz
- \* 2 Hand voll  
Sonnenblumenkerne
- \* wer hat, 100 g Rucola

Kürbis und Apfel fein reiben. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Feta bzw. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne kurz anrösten und mit den restlichen Zutaten den Salat gut vermischen.

Rucola waschen und am Schluss auf dem Salat dekorieren.

## Turiner Lauchsuppe

- \* 3-4 Stangen Lauch
- \* 2 Zwiebeln
- \* 50 g Butter
- \* 1 l Gemüsebrühe
- \*  $\frac{1}{2}$  TL Honig
- \* 1  $\frac{1}{2}$  EL Vollkornmehl
- \*  $\frac{1}{8}$  l Weißwein u. \*  $\frac{1}{4}$  l süße Sahne
- \* geriebenen Käse
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Lauch putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Butter erhitzen und das Gemüse darin weich dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Honig mit Mehl und etwas Brühe verrühren und die Suppe damit andicken. Mit dem Weißwein abschmecken, vom Herd nehmen und Sahne zugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Käse darüber geben. Wer Zeit hat, kann eine Scheibe Brot passend für die Suppenschüssel schneiden und in die Suppe damit bedecken. Mit dem Käse bestreuen und im Ofen kurz den Käse schmelzen lassen.

---

## Blumenkohl mit Paprika Salat

- \* 300 g Blumenkohl
- \* 200 g rote und gelbe Paprika
- \* 2 EL Petersilie
- \* 3 EL Oliven
- \* Meersalz
- \* Olivenöl
- \* Zitronensaft

Blumenkohl säubern und in Röschen teilen und dann in dünne Scheiben schneiden (oder am Stück über einem Gemüsehobel fein reiben). Paprika in Würfel schneiden. Beides mit der fein geschnittenen Petersilie und den in Streifen geschnittenen Oliven vermischen. Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

Gegebenenfalls mit gehackten Haselnüssen oder Kürbiskernen ergänzen.

---

## Kürbis-Lauchstrudel

- Teig:
- \* 200 g Dinkelvollkornmehl
  - \* 120 g Butter
  - \* 100 g Sauerrahm
  - \* Meersalz
- Füllung:
- \* 400 g Kürbis
  - \* 200 g Lauch
  - \* 1-2 EL Butter oder Öl
  - \*  $\frac{1}{2}$  Zwiebel
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Curry
  - \* 40-60 g würzigen Käse, geriebenen
  - \* 1 Ei zum Bestreichen

Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt im Kühlschrank etwa zwei Stunden ruhen lassen.

Für die Füllung den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Butter andünsten. Das Gemüse zufügen, würzen und weich dünsten lassen.

Nun die Hälfte des Teiges auf einem Küchentuch nicht zu dünn zu einem Rechteck ausrollen. Die Hälfte der Füllung darauf verteilen, Käse darüber streuen und mithilfe des Tuchs einrollen. Den zweiten Strudel ebenso zubereiten. Die beiden Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 - 30 Minuten backen.

---

## Joghurtschnitten

- \* 200 g Butter
  - \* 250 g Akazienhonig
  - \*  $\frac{1}{2}$  Zitrone, Schale gerieben
  - \* 1 Msp Vanille
  - \* 6 Eier
  - \* 250 g Dinkelvollkornmehl
  - \* 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- Für das Topping:
- \* 200 g Sahne
  - \* 250 g Naturjoghurt
  - \* 2-3 EL Akazienhonig
  - \* 1 Msp Vanille
  - \* 200 - 300 g Obst

Für den Teig Butter mit Honig schaumig rühren und abgeriebene Zitronenschale und Vanille dazu geben. Eier trennen, Eigelb zur Butter-Honig-Masse geben und flaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermischen und unter die Buttermasse rühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C 20-30 Minuten backen.

Sahne steif schlagen und mit Joghurt, Honig und Vanille vermischen. Auf den erkalteten Kuchen streichen und mit Obst nach eigenem Belieben dekorieren.

Buchtip: Neues aus der Vollwertküche von Rita Bernardi, emu-Verlag

---

