

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 36 • 04. - 09. September 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Batavia grün, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Mangold bunt/grün, Demeter, regional			680 g	1000 g	
Tomaten rund, Bioland, Deutschland	300 g	650 g	500 g	1000 g	650 g
Möhren, Naturland, Deutschland	350 g	520 g	520 g	520 g	520 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	2 x	2 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	400 g	750 g	1000 g	1520 g
Apfel Elstar, Demeter, regional		550 g	700 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	340 g	500 g	500 g	600 g
Trauben rot kernlos, kbA, Italien			600 g	700 g
Zwetschgen, Bioland, Deutschland	400 g	550 g	500 g	700 g

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

### Brote des Monats September:

#### Ernteseegen

Zutaten: Roggen, Wasser, Dinkel, Hafer, Meersalz, Backferment

**1000g € 5,49 statt 6,19**

von DLS - Nummer 4126

#### Zwillingslaib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig

**750g € 5,19 statt 5,79**

von Laib & Seele - Nummer 4601

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**

**Haus Bollheim feiert Hoffest! Jetzt vormerken: Sonntag, 10.9.2023 | 11-18 Uhr**

Wir feiern Haus Bollheim, den Hof, seine Menschen, die besondere biologisch-dynamische Art des Umgangs miteinander, mit den Tieren, mit der Natur. Und wir feiern Sie, unsere Kund:innen und Gäste! Mit gewohnt vielfältigen Genüssen, Begegnungen und Überraschungen für Kleine und Große, Sonne hoffentlich und gute Laune sowieso. Dieses Jahr mit Kinder-Kreativ-Werkstatt! Weitere Infos unter: [www.bollheim.de](http://www.bollheim.de)

#### Herzhafter Apfelsalat

- \* 3 Äpfel
- \* 120 g Walnüsse
- \* 8 EL Sahne
- \* 3 EL Tomatenmark
- \* 1 EL mittelscharfer Senf
- \* 1 EL frischen Zitronensaft
- \* etwas Kräutersalz
- \* 1 TL Honig
- \* eine Hand voll Rosinen

Die Äpfel fein würfeln und die Walnüsse klein hacken. Die Zutaten für die Soße miteinander verrühren und über das Obst geben. Gut durchmischen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit Rosinen bestreuen.

Erfrischend lecker an wärmeren Tagen (die sollen ja wieder kommen...).

## Sojabällchen mit Tomatensoße

- \* 200 g Tomaten
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 Zwiebel
- \* halbe Chilischote
- \* 70 g Sojaschrot
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 3 EL Semmelbrösel
- \* 1 Ei
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 TL Honig
- \* halber TL Fenchelsaat
- \* 200 g eingelegte Tomaten
- \* 1 EL frische gehackte Petersilie

Den Sojaschrot in kochendes Salzwasser geben. Vier Minuten kochen und abgießen. Abkühlen lassen und ein bisschen ausdrücken. Chilischote entkernen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel ebenfalls fein hacken. In Olivenöl anschwitzen und mit den Bröseln, Ei, Salz und Pfeffer unter die Sojamasse mischen. Daraus kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei relativ hoher Hitze rundherum goldbraun braten. Honig und Fenchelsaat in die Pfanne geben. Tomaten (die eingelegten und die frischen - klein gewürfelt -) sofort dazu geben und kurz aufkochen. Würzen und die gehackte Petersilie untermischen. Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat.

## Süßsaure Gemüsepfanne mit Koriander

- \* 400 g Möhren
- \* 400 g Kohlrabi
- \* 300 g Mangold
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 2 TL Koriandersamen
- \* 1 TL Currypulver
- \* 2 EL Cashewkerne
- \* 2 EL Sojasoße
- \* 50 ml Apfelsaft
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 100 g Basmatireis

Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Olivenöl erhitzen und darin zerdrückte Koriandersamen, Currypulver und grob gehackte Cashewkerne drei Minuten rösten. Geachtelte Zwiebeln, klein gestiftelte Kohlrabi, sowie in dünne Streifen geschnittene Möhren dazugeben. Mangold waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Das Grün an Seite legen und die Stängel auch mit unter das Gemüse mischen. Drei Minuten anbraten, dann grob gehackten Knoblauch dazu geben, mit Sojasoße ablöschen, Apfelsaft angießen, mit einem Deckel verschließen und zehn Minuten auf kleiner Flamme garen lassen. Nun das Grün vom Mangold mit dazu mischen und fünf Minuten offen ziehen lassen und mit dem Reis servieren.

## Gemüsekuchen Tricolor im Parmesan-Ei

- \* 400 g Möhren
- \* 400 g Kohlrabi
- \* 400 g Mangold
- \* 1 EL Butter
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 50 g Parmesankäse
- \* 3 Eier
- \* 100 ml Milch
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat

Möhren und Kohlrabi in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden und in einer Butter-Öl-Mischung auf kleiner Flamme geschlossen 10 Minuten dünsten. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Gemüse herausnehmen und jetzt den gewaschenen, abgetropften Mangold in den Topf geben - erst die Stängel fünf Minuten und dann das Grün. Zusammenfallen lassen und leicht salzen. In einer ausgefetteten Form die Kohlrabi-Möhren verteilen und mit dem Mangold belegen. Käse reiben und mit Eiern, Milch, sowie Pfeffer und Salz verquirlen und über das Gemüse geben. Im auf 170°C vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.

## Rote Trauben in Zimtcreme

- \* 1 Schale Trauben
- \* 8 Minzblätter
- \* 3 EL Honig
- \* 4 TL feines Reismehl
- \* 200 ml Sahne
- \* 200 ml frische Vollmilch
- \* 2 kleine Zimtstangen
- \* 2 Eigelb Größe „M“

Milch und Sahne gemeinsam mit den Zimtstangen kurz aufkochen lassen. Ein bisschen ziehen lassen, damit sich das Zimtaroma entfalten kann. Die Stangen entfernen. Reismehl, Eigelb und Honig verquirlen. In die Milchsahne einrühren und köcheln lassen, bis die Masse eindickt. Abkühlen lassen. Halbierte Trauben in vier Schalen verteilen und die Zimtcreme darüber geben. Garniert mit Minzblätter servieren. Statt Trauben eignet sich natürlich auch anderes Obst.

