

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 37 • 11. - 16. September 2023

| Gemüse: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) | REGIO Kiste |
|--|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| Salat Endivie, Demeter, regional | | 1 x | 1 x | 1 x | 1 x |
| Süßkartoffeln, kbA, Spanien | 400 g | 400 g | 400 g | 600 g | |
| Strauchtomaten, Bioladen, Deutschland | 510 g | 510 g | 550 g | 850 g | 460 g |
| Blumenkohl Romanesco, Bioland, Deutschland | | | 1 x | 1 x | |
| Zuckermais, Bioland, Deutschland | | 1 x | 1 x | 2 x | 2 x |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 400 g | 750 g | 1000 g | 1320 g |
| Apfel Gala, Demeter, regional | 380 g | 600 g | 700 g | 1000 g |
| Honigmelone Galia, kbA, Spanien | | | 1 x | 1 x |
| Trauben Italia weiß, kbA, Italien | 450 g | 550 g | 550 g | 850 g |
| Pflaumen rot, kbA, Spanien | | 500 g | 550 g | 800 g |

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

Brote des Monats September:

Erntesegen

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

Olivenöl

Die Vorhersagen für die kommende Oliven-Ernte sind nicht die besten. 30-50% der üblichen Mengen werden erwartet, je nach Herkunft, aufgrund invasiver Schädlinge, Trockenheit und der Brände. Daher unser Rat: noch liegt der günstigste Preis bei unter 10,-€/ Liter, das wird kommandes Jahr sicher sehr anders sein.

Salat der Woche

- * 250 g Tomaten
- * 250 g entkernte Trauben
- * 1 Salat
- * 2 Knoblauchzehen
- * 150 ml Sahne
- * 6 EL Apfelessig
- * 4 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Salat in feine Streifen schneiden und auf Tellern verteilen. Tomaten achteln und rund um den Salat anrichten.
Trauben halbieren und über den Salat verteilen.
Knoblauchzehen pressen und mit Sahne, Essig, den Gewürzen sowie Olivenöl gut verrühren und den Salat damit begießen.

Endiviensalat

- * 250 g Endivie
- * 1 Apfel
- * 2 Möhren
- * Olivenöl, Apfelessig
- * Meersalz
- * 6-8 gehackte Walnüsse

Salat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Apfel mit Schale in kleine Würfel schneiden. Karotten gut bürsten und in dünne Stifte hobeln.

Alles gut durchmischen und mit den restlichen Zutaten anmachen. Die gehackten Walnüsse auf dem Salat verteilen.

Maispuffer mit Tomatendipp

- * 2 Maiskolben
- * 5 Tomaten
- * 2 Bundzwiebeln
- * 150 g Gouda
- * 1 EL Vollkornmehl
- * 6 EL Sahne
- * 200 ml Saure Sahne
- * halber TL Weinsteinbackpulver
- * 50 g Polenta
- * Meersalz
- * 3 S-Eier
- * Olivenöl zum Braten
- * Cayennepfeffer

Für die Puffer Polenta, Mehl, Backpulver und Salz verrühren. 6 EL Sahne und Eier verquirlen und mit der Polenta-Mischung vermengen. Die Körner von den Maiskolben schneiden und in kochendem Wasser ca. 5-10 Minuten bissfest garen. Den Mais abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln putzen. Das Grün klein schneiden und für den Dipp verwenden. Das Weiß würfeln und den Käse zerkleinern.

Zwiebeln, Käse und Mais unter den Teig rühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig in Portionen zu je 2 EL in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun braten, warm stellen.

Für den Dipp die Tomaten entkernen und würfeln. Mit der sauren Sahne vermischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Zwiebelgrün untermengen und mit den Küchlein anrichten.

Süßkartoffel-Kartoffelgratin

- * 500 g Süßkartoffel
- * 500 g festkochende Kartoffeln
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Zwiebel
- * 100 g pikanten Gouda
- * 200 ml Sahne
- * 100 ml Gemüsebrühe

Süßkartoffeln gut bürsten und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln gut bürsten und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beide Gemüse ziegelartig in einer gefetteten Form schichten und würzen. Die Zwiebel fein hacken und auf dem Gemüse verteilen. Die Sahne-Gemüsebrühe-Mischung mit den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 20 Minuten backen. Dann die Form rausnehmen, den geriebenen Gouda drüberstreuen und nochmals 10 Minuten in den Ofen schieben.

Süßkartoffelpüree

- * 500 g mittelgroße Süßkartoffeln
- * 100 g Butter
- * Meersalz, schwarzer Pfeffer

Süßkartoffeln gut waschen/bürsten und in schmale Ringe schneiden. Im Ofen bei etwa 200° ca. 30-40 Minuten backen. Wenn die Kartoffeln weich sind, herausnehmen und mit der Butter zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Banamisu

- * ca. 150 g Cantuccini
- * 250 ml Sahne
- * etwas Vanille
- * 3-4 reife Bananen
- * 1 Apfel
- * Saft einer Zitrone
- * 1 TL Honig

Am besten abends vorbereiten und am nächsten Mittag genießen! Cantuccini in einer tiefen Form neben einander legen. Sahne mit Vanille steif schlagen. Bananen, Apfel und Zitronensaft mit ein bisschen flüssiger Sahne mit einem Zauberstab fein pürieren. Obstmasse unter die Sahne heben und das Ganze über den Cantuccini verteilen. Im Kühlschrank durchziehen lassen und am nächsten Tag servieren.
