

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

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 38 • 18. - 23. September 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Fenchel, Demeter, regional	300 g	400 g	400 g	650 g	400 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland	400 g	400 g	600 g	700 g	400 g
Buschbohnen, Demeter, regional		450 g	600 g	850 g	450 g
Möhren, Naturland, Deutschland	130 g	360 g	380 g	660 g	360 g
Salat Batavia grün/rot, Demeter, regional			1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		750 g	1000 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	380 g	500 g	700 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	300 g		500 g	1000 g
Trauben Crimson rot, kbA, Italien		500 g	640 g	640 g
Doppelte Hauszwetschgen, Bioland, Deutschland	300 g	430 g	450 g	650 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

Derzeit haben wir verschiedene Öle in der Aktion. Probieren Sie doch mal zu Ihrem Salat ein anderes Öl, als Sie es bisher gewöhnt sind. Öl aus einer anderen Region, andere Olivensorte, besondere Verfahren der jeweiligen Manufaktur lässt auch die enthaltenen Vitalstoffe variieren. Viel Freude beim Ausprobieren. 😊

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 4 Möhren
- * 100-200 g Brokkoli
- * Hand voll schwarze Oliven
- * Olivenöl
- * Balsamico Bianco
- * Mühlenpfeffer, Meersalz
- * wer hat, frische Kräuter
- * ein paar gehackte Haselnüsse

Salat waschen und zurecht zupfen. Möhren gut bürsten und fein raspeln. Brokkoli mit Strunk fein oder grob reiben. Oliven ggf. entkernen und halbieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen und nochmals nach Belieben abschmecken.

Mal ganz außer der Reihe - ein Rezept mit Fisch:

Fenchelreissalat mit Rotbarsch und Korianderdressing

- * 500 g Fenchel
- * $\frac{1}{2}$ Zitrone
- * 300 g Rotbarsch
- * 1 Tasse Reis
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Korianderpulver
- * 1 EL Honig
- * 5 EL Olivenöl

Reis wie vorgegeben zubereiten. Fischfilets in kaltes, gesalzenes Wasser geben, aufkochen und auf kleiner Flamme 10 Minuten garen. Herausnehmen, klein schneiden und abkühlen lassen. Das feine Fenchelgrün abzupfen und fein hacken. Die Fenchelknollen auf einer Reibe raspeln. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Fenchelgrün, Koriander, Honig, Pfeffer und Olivenöl in einem geschlossenen Glas gut schütteln, mit Salz abschmecken und mit dem Fenchel, Reis & Fisch vermengen.

Bohnensüppchen mit Parmesancroûtons

- * 400 g Buschbohnen
- * 300 g Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * Olivenöl
- * Kräuter der Provence
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * vier Brote
- * ca. 100 g Parmesan

Zwiebel fein hacken und in Olivenöl andünsten. Tomaten entstielen, grob hacken. Bohnen waschen, Stängel kappen, dritteln und mit den geviertelten Tomaten, grob gehacktem Knoblauch und Kräutern der Provence in den Topf geben und kurz andünsten. Gemüsebrühe angießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Kräutern abschmecken.

Brote mit Parmesan bestreuen, einige Minuten in den Backofen, bis der Käse schmilzt. Brot in Würfel schneiden und die Croûtons auf der Suppe verteilen.

Brokkoli mit süßer Curry-Soße

- * 600 g Brokkoli
- * 1 Zwiebel
- * 300 g Vollkorn-Penne
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 200 ml Sahne
- * 40 g Rosinen
- * 2 TL Curry
- * Meersalz, Cayennepfeffer
- * 1 EL Butter
- * 100 ml Weißwein

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Den Strunk grob raffeln. Zwiebeln fein hacken. Rosinen im Weißwein köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Penne in Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Brokkoli mitgaren.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in Butter glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Soße ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen zugeben und die Soße mit den Penne-Nudeln und Brokkoli mischen.

Palatschinken mit Obstfüllung

- * 200 g Weizenmehl fein gemahlen
- * 2 Msp Meersalz
- * 2 Msp Vanille
- * 4 Eidotter
- * 4 Eiweiß
- * 375 ml Vollmilch
- * Butter zum Ausbacken

Füllung:

- * 600 g Früchte nach Wahl (Pflaumen etc.)
- * 200 g Honig
- * 200 g Walnüsse
- * halber TL Zimt u. 1 Msp Cardamom

Mehl mit Salz und Vanille mischen. Eidotter und Milch dazu kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter den vorbereiteten Teig heben. Butter in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und eine Suppenkelle voll Teig hineingeben. Bei mäßiger Hitze goldgelb backen. Auf den Teig ein Stückchen Butter legen und mit einem Teigwender den Palatschinken drehen. Fertig backen und dann auf einen Teller gleiten lassen. Für die Obstmischung das ausgewählte Obst klein schneiden und zusammen mit dem Honig, gemahlene Nüsse und Gewürze kurz pürieren. Mit der Obstmischung bestreichen, zusammenrollen und in eine feuerfeste Form legen. Im vorgeheizten Ofen warmhalten.