

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 39 • 25. - 29. September 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Champignons, Bioland, Deutschland			300 g	400 g	300 g
Blumenkohl weiß, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Strauchtomate, Bioland, Deutschland	150 g	280 g	460 g	640 g	400 g
Aubergine, kbA, Spanien	200 g	200 g	300 g	500 g	
Paprika rot, kbA, Spanien	330 g	330 g	330 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g		1000 g	1800 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	380 g	500 g	700 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	300 g	400 g	560 g	800 g
Trauben weiß kernlos, Demeter, Spanien		580 g	700 g	770 g
Mango, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x

• 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

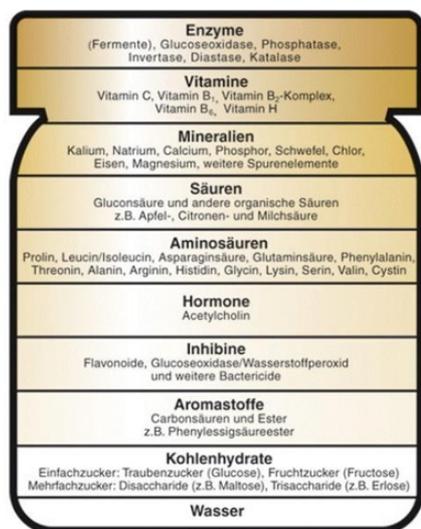
750g € 5,19 statt 5,79

von Laib & Seele - Nummer 4601

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Honey, honey?

Olaf Müller hat den diesjährigen Honig fertig und du findest ihn bei uns im Regal.



Eine Biene produziert übrigens in ihrem gesamten Leben ca. einen Teelöffel (!) Honig. Auch deshalb verdient Honig besonderen Respekt.



< - - - Das steckt alles im Honig

Honig ist ein vollwertiges Lebensmittel, weil er die nötigen Vitalstoffe für seine Verwertung in unserem Stoffwechsel mitbringt.

Beim raffinierten weißen Fabrikzucker sieht das ganz anders aus. Er hat keine, null, nada Vitalstoffe und entzieht die von ihm benötigten Stoffe zur Verdauung unserer übrigen Nahrung, falls vorhanden, oder ansonsten unserem Organismus.

Das führt zu einem „Minusgeschäft“ für unseren Körper.

Kaltes Auberginenpüree

- * 2 mittelgroße Auberginen
- * 2 Tomaten
- * 1 grüne Paprikaschote
- * 2 grüne Peperoni
- * 3 EL Olivenöl
- * 3 Knoblauchzehen
- * Meersalz, 1 TL Paprikapulver
- * 2-3 EL Zitronensaft

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen, Tomaten, Paprika und die Peperoni waschen, abtrocknen und 15 Minuten in den Backofen legen. Anschließend von allem die Haut abziehen. Alles so klein wie möglich hacken und mit dem Öl vermischen (oder Zauberstab). Die Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden und zum Auberginenpüree geben. Mit Salz, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Auberginenkuchen

- * 1,5 kg Auberginen
- * 2 Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 4 Zweige Rosmarin
- * 4 Zweige Thymian
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 200 g Schmand
- * 6 Eier
- * 200 g Fetakäse

Auberginen ca. 2cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Beim Rosmarin und Thymian Nadeln und Blätter abstreifen und hacken. Je 2 EL Öl in zwei großen beschichteten Pfannen erhitzen, die Auberginen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Nach ca. 8 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfannen vom Herd nehmen und die Auberginen kurz abkühlen lassen.

Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, die Ränder mit Butter einfetten. Schmand mit Eiern verrühren, Schafskäse grob zerbröseln. Beides mit den Auberginen vermischen und in der Form verteilen. Den Auberginenkuchen im Backofen ca. 45-60 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt ein kleiner Tomatensalat.

Nudeln mit Ofentomaten und Käse

- * 500 g Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zweig Rosmarin
- * 1 TL Honig
- * 3 EL Aceto Balsamico
- * 5 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 250 g Vollkornpenne
- * 80 g Pecorino
- * 5 Stängel Basilikum
- * Mühlenpfeffer

Ofen auf 175° vorheizen. Tomaten vierteln. Eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch zwischen die Tomaten stecken. Kräuter darauf verteilen. Honig, Essig und Öl drüber träufeln. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 30 Minuten garen.

Rechtzeitig vor Garzeitende reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen den Käse in Späne hobeln. Basilikum grob zerzupfen. Nudeln abgießen und mit Tomaten und Garflüssigkeit anrichten. Käse und Basilikum darüber geben und nach Belieben mit Pfeffer übermahlen.

Gratinierte Äpfel und Birnen

- * 2 Äpfel und 2 Birnen
- * 2 EL Butter
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 EL Rosinen
- * 2 EL gehobelte Mandeln
- * etwas Vanille
- * halber EL Akazienhonig
- * 250 ml Schlagsahne

Äpfel und Birnen entkernen, in Spalten schneiden und gemischt in eine ausgebutterte Form geben. Mit Zitronensaft und Honig beträufeln, Rosinen und gehobelte Mandeln untermischen. Mit Butterflöckchen belegen und im Backofen bei 180° ca. 15 Minuten gratinieren.

Mit steif geschlagener Sahne servieren.

Eine Kugel Eise würde dazu auch gut passen...

