

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 40 • 02. - 07. Oktober 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Endivie, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	
Möhren, Naturland, Deutschland	160 g	400 g	400 g	500 g	500 g
Mangold grün/bunt, Demeter, regional		550 g	550 g	1000 g	550 g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	300 g	500 g	500 g	830 g	460 g
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1 x		2 x	2 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	720 g	1000 g	1000 g
Apfel Gala, Demeter, regional	380 g	500 g	700 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional		300 g	500 g	1000 g
Trauben rot kernlos, kbA, Italien		460 g	700 g	800 g
Mandarinen, kbA, Italien	330 g	330 g	530 g	670 g

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

Jubiläumspreise im Oktober:

- Gemüsesäfte von Voelkel 20% Rabatt
- Griechische Feinkost von Chora 15% Rabatt
- Honige Marke bioladen* 12,5% Rabatt
- Erbsen Bohnen Linsen von NurPuur 10% Rabatt
- Tee von Sonnentor 10% Rabatt
- Weleda Badezeit 10% Rabatt

Brote des Monats Oktober:

Korn & Co

Zutaten: 50 % Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn, Meersalz, Brotgewürze, Hefe, Sauerteig

1000g € 5,49 statt 6,29

von DLS - Nummer 4147

Sonniges Schwarzbrot

Zutaten: Roggenschrot, Roggenmehl, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Zuckerrübensirup, Roggensauer, Hefe

1000g € 5,49 statt 6,09

von Laib & Seele - Nummer 4628

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Salat der Woche

- * 400 g Tomaten
- * halber Salat
- * 1 Zwiebel
- * 1 Bund frische Kräuter (oder 1-2 EL getrocknete Kräuter)
- * 2 Eigelb
- * halber EL mittelscharfer Senf
- * 100 ml Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Eigelbe mit Senf und einigen Tropfen Olivenöl verrühren, dann unter ständigem Rühren das Olivenöl dazu geben. Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben! Rühren bis eine feste Creme entsteht. Tomaten würfeln, Zwiebel fein hacken. Alles mit der Mayonnaise vermischen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Auf dem Salat anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

Tomatensüppchen

- * 300 g Tomaten
- * 1 mittelgroße Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Ghee oder natives Kokosöl
- * 3 EL Tomatenmark
- * $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe
- * 300 ml Tomatenpassata
- * 1 EL Kräuter der Provence
- * 2 EL Mandelmus oder Tahin

Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und mit Ghee oder Kokosöl andünsten. Tomatenmark dazu geben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die restlichen Zutaten mit dazu geben. Die frischen Tomaten würfeln und kurz vor dem Servieren zur Suppe geben und mit dem Zauberstab pürieren (hier kann auch noch eine rote Paprika mit dazu oder ein kleines Stück gewürfelte Zucchini...). Auf die gewünschte Temperatur erwärmen und Servieren. Wer hat, kann frische Kräuter dazu reichen oder auch Baguette.

Möhrengemüse mit Kartoffelkruste

- * 600 g Möhren
- * 750 g Kartoffeln
- * 125 ml Vollmilch
- * gerösteten Sesam
- * 125 ml Sahne
- * 100 g geriebenen Bergkäse
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Petersilie, Dill
- * Meersalz, Muskat

Kartoffeln schälen, vierteln und in etwas Salzwasser kochen. Möhren mit einer Gemüsebürste waschen und in Stifte schneiden. Möhren in etwas Butter knackig andünsten und mit Dill und Gewürzen abschmecken. Mit Sahne aufgießen und ziehen lassen. Die fertig gegarten Kartoffeln zerstampfen und mit etwas Butter, Muskat, Petersilie und der Milch zu Püree schlagen. In einer gebutterten Auflaufform erst das Gemüse, dann den Sesam und zum Schluss das Püree schichten. Mit Käse bestreuen und ca. 15 Min. bei 200° C überbacken.

Mangold mit Crème Camembert und Pellkartoffeln

- * 800 g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauch
- * 600 g Kartoffeln
- * Olivenöl
- * Meersalz und Mühlenpfeffer
- * 150 g Sahne
- * 100 g Camembert

Pellkartoffeln aufsetzen. Haben Sie einen Dampfeinsatz? Damit schmecken die Kartoffeln noch aromatischer. 😊 Die Stiele vom Mangold abschneiden und in feine Streifen schneiden. Das Grün ebenfalls, jedoch noch an Seite stellen. Die Stiele mit kleingewürfeltem Knoblauch und Zwiebel in Olivenöl andünsten. Leicht salzen und pfeffern und mit 3-4 EL Wasser abgedeckt ca. 10 Minuten auf leichter Flamme köcheln lassen. Dann die Flamme erhöhen und das Grün mit dazu geben. Wenn das Grün zusammengefallen ist, den klein geschnittenen Camembert unterheben und solange wärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit den Pellkartoffeln servieren.

Italienisches Traubenbrot

- * 200 g entkernte Trauben
- * 350 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
- * $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe
- * 1 Prise Salz
- * 4 TL Honig
- * halber EL Butter

Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl, Salz und 1 TL Honig kräftig durchwalken, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Etwa eine Stunde abgedeckt gehen lassen. In dieser Zeit sollte er sich verdoppelt haben. Eine eingefettete Springform damit auskleiden. Die Trauben auf dem Teig verteilen, leicht andrücken, mit dem restlichen leicht erwärmten Honig beträufeln und im auf 200° vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen. Noch lauwarm servieren.