

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 42 • 16. - 21. Oktober 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 |
| Porree, Demeter, regional | 300 g | 500 g | 600 g | 800 g | 600 g |
| Spinat, Bioland, Deutschland | | | 500 g | 1000 g | 500 g |
| Rote Bete, Demeter, regional | 430 g | 430 g | 430 g | 600 g | 430 g |
| Tomate Roma, kbA, Spanien | 340 g | 620 g | 770 g | 770 g | |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 720 g | 720 g | 1000 g | 1500 g |
| Apfel Pinova, Demeter, regional | 380 g | 500 g | 1000 g | 1340 g |
| Orangen, kbA, Spanien | | 330 g | 660 g | 660 g |
| Trauben Red Globe, kbA, Italien | | 600 g | 600 g | 800 g |
| Birne Conference, Demeter, regional | 300 g | 300 g | 450 g | 700 g |

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

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

Käsesalat mit Traube und Birne

- * 1 Birne
- * 200 g entkernte/kernlose Trauben
- * halber Salat
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Schalotte
- * 4 Scheiben Brot nach Wahl
- * 2 EL Olivenöl
- * 50 g Pinienkerne
- * 200 g Gouda pikant
- * 100 ml Sesam- oder Nussöl
- * 3 EL Portwein
- * 2 EL Zitronensaft
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Knoblauchzehe klein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Die Brotscheiben tosten und das Knoblauchöl auf die Brotscheiben streichen. Die Scheiben diagonal in Dreiecke schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Viertel in Spalten schneiden. Den Käse in Würfel schneiden. Den Salat säubern und die Trauben abwaschen. Die Schalotte hacken und mit dem Nussöl, dem Portwein, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren. Den Salat auf vier Teller verteilen. Trauben, Birnenspalten und Käse auf den Salat legen und das Dressing darüber gießen. Mit den Pinienkernen bestreuen und mit den Brotdreiecken belegen. Die Menge reicht als Vorspeise für 4 Personen.

Rote Bete Hummus

- * 1 Rote Bete
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 EL Zitronensaft
- * 360 g Kichererbsen, Abtropfgewicht
- * 2 EL Tahin
- * 1 kleiner TL gemahlener Kreuzkümmel
- * Meersalz
- * 50 ml ungesüßter Pflanzendrink oder Sahne
- * 1-2 EL Olivenöl

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen, Rote Bete bürsten und klein würfeln. Kichererbsen, Knoblauch und Rote Bete mit Zitronensaft, Tahin, Kreuzkümmel, Meersalz, gewählte Flüssigkeit und Olivenöl im Mixer cremig pürieren.

Buchtip: Vegan kochen von Lea Green, GrünerSinn Verlag

Porree und Möhren in Oregano-Sahne

- * ca. 500 g Porree
- * ca. 150 g Möhren
- * 1 EL Butter
- * 2 EL frischen Oregano (getrocknet etwas weniger)
- * 100 ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- * eventuell 100 ml Gemüsebrühe

Lauch in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze anbraten. Etwas köcheln lassen. Eventuell mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Porree dazu geben. Oregano darüber streuen, Sahne zufügen, kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, noch etwas Gemüsebrühe dazu gießen.

Dazu z.B. Pellkartoffeln oder Naturreis.

Spinat mit Fetakäse

- * 600 g Spinat
- * 1 Zwiebel
- * 3 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * Hand voll Mandelstifte
- * Meersalz, Pfeffer, Oregano
- * ca. 300 g Fetakäse

Spinat waschen und an der Wurzel kappen. Die Zwiebel fein hacken und Knoblauchzehen durch eine Presse drücken. Beides in einer großen Pfanne in Olivenöl dünsten. Den Spinat zufügen und ca. 5 Minuten mit dünsten. Die Mandelstifte zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen. Den Schafskäse je nach Konsistenz in kleine Würfel schneiden oder zwischen den Fingern zerbröseln. Auf den Spinat geben und bei ganz geringer Hitze ca. 5 Minuten mit garen.

Dazu passt z.B. Vollkorn-Basmatireis.

Gebackene Äpfel und Birnen mit Schmand

- * 2 Äpfel
- * 2 Birnen
- * 2 EL Butter
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 EL Rosinen
- * 2 EL gehobelte Mandeln
- * 1 Becher Schmand
- * 1 EL Honig
- * wer möchte, etwas Zimt

Äpfel und Birnen entkernen, in Spalten schneiden und gemischt in eine ausgebutterte Form schichten. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Rosinen, gehobelten Mandeln bestreuen und mit Butterflocken belegen. Im Backofen bei 180° C ca. 15 Minuten backen. Honig mit dem Schmand mit einer Gabel verrühren und zum warmen Obst servieren.

Alternativ zum Schmand schmeckt auch Schlagsahne.

Wer es mag, kann mit Zimt noch etwas würzen.

