

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Str. 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 39 • 23.-28. September 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivien, Demeter, Deutschland	1 x	1 x		1 x	1 x
Möhren Purple Haze, Demeter, Deutschland	500 g	300 g	500 g	500 g	1000 g
Schlangengurke, kbA, Spanien			1 x	1 x	1 x
Radieschen, Demeter, Deutschland	1 Bund		1 Bund	1 Bund	1 x
Cocktail Tomaten, Bioland, Deutschland	350 g	150 g	300 g	550 g	550 g
Wirsing, Bioland, Deutschland				1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	410 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Alex Lucas, Demeter, Deutschland	400 g	500 g	600 g	600 g
Traube gelbe Muscat, Demeter, Deutschland			500 g	500 g
Apfel Freya, Demeter, Deutschland	500 g	500 g	500 g	500 g
Granatapfel, Demeter, Spanien			1 x	1 x
Pfirsiche gelb, kbA, Spanien		500 g	500 g	500 g

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

Brote für den Monat September:

ErnteSegen

Zutaten: Wasser, Schilfroffen, Roggen, Dinkel, Hafer, Meersalz, Backferment (Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g € 5,79 statt 6,19 €

DLS - Bestellnummer 4126

Zwillingslaib

Zutaten: Weizen, 3-Stufen-Roggensauerteig, Roggen, Wasser, Meersalz, Sesam, Leinsaat

750 g 5,19 € statt 5,79 €

Laib & Seele Bestellnummer 4601

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Salat der Woche

- * $\frac{1}{2}$ Endiviensalat
- * 1 großer Apfel
- * 3 Möhren
- * 2 Hand voll Trauben
- * Schuss Sahne oder z.B. Rapsöl
- * Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * z.B. noch gehackte Walnüsse

Salat waschen und in ganz schmale Streifen schneiden. Apfel und Möhren fein raspeln. Trauben gegebenenfalls entkernen und halbieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen und ein bisschen ziehen lassen.

Endiviensalat zählt aufgrund seines leicht bitteren Geschmacks eher selten zu den Favoriten der Salatsorten. Diese regen jedoch die Produktion der Gallensäfte an. Außerdem enthält dieser Salat nennenswerte Mengen an Vitamin A, B und C sowie Kalium, Phosphor, Calcium, Eisen und Magnesium. Gemischt mit Obst wird der bittere Geschmack ein wenig kompensiert. 😊 Also guten Appetit!

Käsesalat mit Traube und Birne

* 1 Birne	Die Knoblauchzehe klein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Die Brotscheiben tosten und das Knoblauchöl auf die Brotscheiben streichen.
* 200 g entkernte Trauben	Die Scheiben diagonal in Dreiecke schneiden.
* halber Salat	Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Viertel in Spalten schneiden. Den Käse in Würfel schneiden. Den Salat säubern und die Trauben abwaschen.
* 1 Knoblauchzehe	
* 1 Schalotte	
* 4 Scheiben Brot nach Wahl	
* 2 EL Olivenöl	Die Schalotte hacken und mit dem Nussöl, dem Portwein, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren.
* 50 g Pinienkerne	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.
* 200 g Gouda pikant	
* 100 ml Sesam- oder Nussöl	Die Menge reicht als Vorspeise für 4 Personen.
* 3 EL Portwein	
* 2 EL Zitronensaft	
* Meersalz , Mühlenpfeffer	

Wiringsuppe

* 2 Zwiebeln	Zwiebeln klein würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Wirsing vom Strunk befreien und in ganz feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Speckwürfel bzw. den Tofu anbraten und wieder herausnehmen. Nun die Zwiebelringe und den Lauch im gleichen Topf dünsten. Wirsingstreifen dazu geben und einige Minuten mitbraten.
* 1 Wirsing (ca. 600 g)	
* 1 kleine Lauchstange	
* 500 g mehlig kochende Kartoffeln	Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Kartoffelstücke zugeben. Einmal kurz aufkochen lassen und dann ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach der Garzeit die Suppe vom Herd nehmen und je nach Geschmack (an-)pürieren. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten offen bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit den Tofu- bzw. Speckwürfeln garnieren und servieren.
* 2 EL Raps- oder Olivenöl	
* 100 g Speckwürfel oder Räuchertofu	
* 1 ½ L Gemüsebrühe	
* ¼ TL Muskatnuss gemahlen	
* Pfeffer	

Wirsinggratin mit Tomatenhaube

* 1 Wirsing	Wirsing in feine Streifen schneiden und in einer feuerfesten Form mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.
* 600 g Cocktailtomaten	
* 100 g Sahne	Tomaten halbieren und mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf dem Wirsing verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 40 Min. backen, bis die Oberfläche schön braun ist. Mit klein gehackten Radieschenblätter (schmeckt ein bisschen wie Ruccola) bestreut servieren. Dazu passt z.B. Naturreis oder Pellkartoffeln.
* Meersalz, Pfeffer	
* 3 Eigelbe / 3 Eiweiß	
* 100 g geriebener Käse	
* 80 g Vollkornbrösel	
* z.B. Radieschenblätter zur Dekoration	

Gebackene Äpfel und Birnen mit Schmand

* 2 Äpfel	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.
* 2 Birnen	Alternativ zum Schmand schmeckt auch Schlagsahne.
* 2 EL Butter	Wer es mag, kann mit Zimt noch etwas würzen.
* 2 EL Zitronensaft	
* 1 EL Rosinen	
* 2 EL gehobelte Mandeln	
* 1 Becher Schmand	
* 1 EL Honig	
* wer möchte, etwas Zimt	
