

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 37 • 02. - 07. September 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Zuckermais, Demeter, Deutschland	2 x			2 x	3 x
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	500 g	300 g	600 g	300 g	500 g
Mangold, Demeter, regional	500 g	550 g	550 g	400 g	700 g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Paprika rot, Bioland, Deutschland			300 g	300 g	300 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	360 g	1000 g	1000 g	1250 g
Birne Conference, Demeter, regional	400 g	500 g	500 g	800 g
Trauben Italia, Demeter, Italien			800 g	800 g
Zwetschgen, Demeter, regional		450 g	550 g	700 g
Apfel Gala, Demeter, regional	440 g	500 g	600 g	1000 g

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

Brote für den Monat September:

ErnteSegen

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

1000 g € 5,79 statt 6,19 €

DLS - Bestellnummer 4126

Zwillingslaib

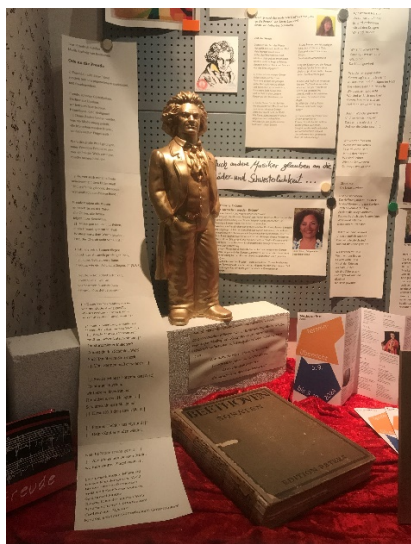
Zutaten: Weizen, 3-Stufen-Roggensauerteig, Roggen, Wasser, Meersalz, Sesam, Leinsaat

750 g 5,19 € statt 5,79 €

Laib & Seele Bestellnummer 4601

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Bürger für Beethoven



Mit ihrem jährlich ausgetragenen Schaufensterwettbewerb in der Zeit des Beethovenfestes Bonn tragen die „Bürger für Beethoven“ e.V. dazu bei, dass entsprechend dem Motto des Festivals die Stadt ein feierliches Aussehen gewinnt und Festspielatmosphäre entsteht. Zum diesjährigen Thema „Miteinander“ hat auch MOMO wieder ein Schaufenster gestaltet. Sie finden es links vom Haupteingang, neben dem Eingang zum Gemüseabo.

MOMO-Kunden und -Mitarbeiter haben mit ihren Kommentaren beigetragen. Viel Freude beim Entdecken und Lesen der vielen Geschichten in Bezug zu Beethoven.

- bitte wenden -

Salatburger mit gerösteten Zwiebelringen (2 Personen)

* halber Salat	Den Salat in kleine Stücke zupfen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Möhren fein raspeln. Die Zwiebeln halbieren und in schmale Halbringe schneiden. Diese in Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten. Das Vollkornbrot dünn mit Butter bestreichen. Aioli etwas großzügiger auf dem Butterbrot verteilen. Die Salatblätter auf das (getoastete) Brot legen, darauf die Tomatenscheiben. Diese salzen und pfeffern. Auf die Tomaten die fein geraspelten Möhren verteilen. Zum Schluss die gerösteten Zwiebelringe obenauf.
* 4 Tomaten	
* 2 Möhren	
* 4 Zwiebeln	
* Meersalz, frischer Pfeffer	
* Butter	
* Aioli von <i>BioVerde</i> (Kühlregal)	
* 4 Scheiben Vollkornbrot	

Mais - als Snack zwischendurch

* Maiskolben	Den Maiskolben in Wasser ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und mit Butter von allen Seiten bestreichen. Mit etwas Salz würzen.
* Butter oder Olivenöl	Sie können den Maiskolben gleich in die Hand zum Abknabbern essen. Oder die Körner vom Kolben trennen und den Mais z.B. mit in den Salat geben.
* Meersalz	Andere Variante: Wenn Sie mit einem Dämpfeinsatz garen, ca. 10 Minuten dämpfen. Oder im Backofen bei 180° C (z.B. zusammen mit Aubergine, Zucchini, Bataten..., eingepinselt mit Olivenöl) backen. Da braucht der Mais ca. 20 Minuten und kommt erst etwas später in den Ofen, als das restliche Gemüse.

Bunte Gemüsepfanne

* 1 Paprika	Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Die Paprika in Streifen schneiden. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Beim Mangold Strunk und Blätter trennen. Strunk in Streifen schneiden, Blätter ebenfalls in Streifen schneiden und an Seite legen. Alles mit dem fein gehackten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und ungefähr 10 Minuten weiter dünsten. Am Schluss die Mangoldblätter dazu geben und warten, bis sie ein wenig eingefallen sind. Mit den Gewürzen abschmecken und den Schmand unterziehen.
* einige Stängel Mangold	Dazu z. B. Naturreis oder Nudeln servieren.
* 250 g Zucchini	
* 1 Zwiebel	
* 1 Knoblauchzehe	
* 4 EL Schmand	
* etwas Gemüsebrühe	
* Olivenöl	
* Meersalz, frischer Pfeffer, Oregano, Rosmarin und Thymian	

Mangold-Apfel-Gemüse

* 1 kg Mangold	Mangold säubern und in Streifen schneiden, Strunk und Grün trennen. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Strunk vom Mangold hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach etwas Gemüsebrühe dazugeben. Die letzten zwei Minuten auch das Grün vom Mangold unterheben. Während das Gemüse gart, den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu schmecken z.B. Pellkartoffeln.
* 250 g Zwiebeln	
* 300 g Äpfel	
* 2 Knoblauchzehen	
* 6 EL Olivenöl	
* Meersalz, Salbei	
* etwas Gemüsebrühe	
* 3 EL Sesam	
* 1 EL Zitronensaft	

Bananenmousse

* 3 Bananen	Die Schokolade fein raspeln. Bananen und Zitronensaft in eine Schüssel geben und pürieren. Die Eier trennen. Eigelb mit Honig und Vanille schaumig schlagen und zusammen mit den Schokoladenraspeln unter das Bananenpüree mischen. Eiweiß steif schlagen und unter das Mousse heben. Bis zum Servieren kühl stellen.
* 3 S-Eier	Wer möchte, kann 200 ml Sahne mit etwas Zimt steif schlagen und das Mousse mit einem Klecks Sahne servieren.
* 1 Msp Vanille, etwas Zimt	
* 1 EL Honig	
* 100 g Zartbitterschokolade	
* Saft einer Zitrone	
* wer mag, 200ml Sahne	