

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 38 • 16. - 21. September 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	300 g	500 g	500 g	600 g
Tomate Roma, Bioland, Deutschland	650 g	300 g	650 g	650 g	750 g
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional	1 x		1 x	1 x	1 x
Buschbohnen, Bioland, Deutschland				600 g	800 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 rot kernlos, Demeter, Spanien			600 g	620 g
Nektarinen, kbA, Spanien		380 g	500 g	600 g
Apfel Santana, 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, Schilfrosten, 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

- * 250 g Tomaten
- * 250 g entkernte Trauben
- * 1 Salat
- * 2 Knoblauchzehen
- * 150 ml Sahne
- * 6 EL Apfelessig
- * 4 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Salat in feine Streifen schneiden und auf Tellern verteilen. Tomaten achteln und rund um den Salat anrichten.

Trauben halbieren und über den Salat verteilen.

Knoblauchzehen pressen und mit Sahne, Essig, den Gewürzen sowie Olivenöl gut verrühren und den Salat damit begießen.

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 (oder dämpfen). 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. 10 Min. bei 200°C überbacken.

Frische Spätzle mit Tomaten und Petersilie

- * 300 g feines Dinkel-Vollkornmehl
 - * 300 g feines Hartweizenmehl (oder an der frisch Brottheke mahlen lassen)
 - * 600 ml Wasser
 - * 1 Prise Salz
 - * 600 g Tomaten
 - * halber Bund Petersilie
 - * 1-2 EL Butter
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * Muskat, Meersalz, frischer Pfeffer
 - * 1 Glas Puttanesca-Pesto (Kühltheke)
 - * wer möchte, geriebener Käse
- Das Mehl mit dem Salz und dem Wasser verrühren und etwa 20 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten vierteln, Petersilie fein hacken. In einer Pfanne Butter zerlassen und den Knoblauch darin kurz andünsten. Die Tomaten und das Pesto dazu geben und untermengen. Den Nudelteig über einen Spätzlehobel mit nasser Hand in kochendes Wasser drücken. Sobald die Spätzle an der Oberfläche erscheinen, sind sie fertig. Mit einem Sieblöffel in einen Siebdurchschlag geben und dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser getaucht, damit sie nicht zusammenkleben. Die fertigen Spätzle in die Tomatenpfanne geben und zusammen nochmals kurz erhitzen. Wer möchte, kann etwas Käse drüber reiben und mit geschlossenem Deckel kurz stehen lassen (Herd schon ausgeschaltet). Am Schluss die kleingeschnittene Petersilie drüberstreuen.

Apfel mit Streuseln

- * 80 g Honig
 - * 200 g Vollkornmehl
 - * 100 g Butter
 - * bisschen Wasser
 - * $\frac{1}{4}$ TL Zimt
 - * Prise Meersalz
 - * 4 Äpfel
 - * 2 EL Zitronensaft
- Honig, Mehl, Zimt und Salz gut vermischen. Warme Butter klein würfeln und damit verkneten, bis Streusel entstehen. Äpfel entkernen, achteln und mit Zitronensaft beträufeln. In eine ausgebutterte Form geben, die Streusel darauf verteilen und 25 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Ofen backen.

Frisches Nektarineneis

- * 300 g Nektarinen
 - * 100 ml Orangensaft
 - * 2 EL Honig
 - * 250 g Flaschen-Demeter-Sahne
 - * halber TL Vanillepulver
 - * 150 g Naturjoghurt
 - * 1 Ei
- Nektarine halbieren, entkernen und klein schneiden. Zehn Minuten mit dem Orangensaft köcheln lassen. Nach dem Abkühlen zusammen mit dem Honig pürieren. Sahne mit der Vanille steif schlagen. Eiweiß ebenfalls steif schlagen und zur Sahne geben. Die Pfirsichmasse, Joghurt und Eigelb verrühren und unter die Sahne-Eiweiß-Masse heben. Mindestens drei Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Vor dem Servieren 10 Minuten auftauen lassen.