

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 41 • 7. - 12. Oktober 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot/grün, Demeter, regional	1 x		1 x	1 x	1 x
Chinakohl, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Fenchel, Bioland, Deutschland	500 g	250 g	250 g	250 g	600 g
Schlangengurke, kbA, Spanien			1 x	1 x	2 x
Paprika rot, kbA, Spanien		350 g	440 g	500 g	560 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	600 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	400 g	400 g	400 g	800 g
Trauben Crimson rot kernlos, kbA, Italien			500 g	700 g
Mango, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x
Apfel Pinova, Demeter regional	320 g	500 g	700 g	1000 g

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

Brote für den Monat Oktober:

RoggenGrob Brot

Zutaten: Roggenschrot grob, Wasser, Buchweizen, Meersalz, Roggennatursauer, Wasser, Sauerteig

1000 g 5,79 € statt 6,29 €

DLS - Bestellnummer 4156

Sonniges Schwarzbrot

Zutaten: Roggenschrot, 3-Stufenroggensauerteig, Roggenvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Wasser

1000 g 5,89 € statt 6,19 €

Laib & Seele Bestellnummer 4628

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Auch in diesem Jahr hat MOMO wieder mit einem Beethoven-Fenster während des Beethovenfestes teilgenommen. Wir sind wiederholt in die Auswahl der acht schönsten Fenster gekommen. Sie können unter dem Link https://www.rheinische-anzeigenblaetter.de/bonn/c-nachrichten/abstimmung-wir-suchen-bonns-schoenstes-schaufenster_a324647 ebenfalls mit abstimmen - wenn Ihnen unser Fenster gefällt - und für MOMO stimmen. 😊

Fenchel-Mozzarellasalat

- * 1-2 Fenchelknollen
- * 50g Lauchzwiebeln
- * etwas Zitronensaft
- * 3-4 EL Naturjoghurt
- * Vollmeersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * 80-100g Mozzarella

Fenchel waschen, halbieren und in sehr feine Scheiben hobeln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Zum Fenchel geben. Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und unter das Gemüse mischen.

Zum Schluss den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter den Salat mischen.

-bitte wenden-

Es gibt im Laden wieder frischen Ingwer! Stärken Sie sich für die Erkältungszeit:

Frischer Ingwer-Shot

- * $\frac{1}{2}$ Daumen dickes Stück Ingwer
 - * 1 große Knoblauchzehe
 - * $\frac{1}{2}$ Zitrone
 - * 1 TL Honig
 - * $\frac{1}{2}$ Glas Wasser
- Ingwer ungeschält klein schneiden, ebenso die Knoblauchzehe. Zitrone samt Schale klitzeklein schneiden und zusammen mit allen Zutaten mit dem Pürierstab pürieren.
- In drei kleine Portionen aufteilen und über den Tag verteilt trinken. Oder im Kühlschrank aufheben und z.B. innerhalb von zwei-drei Tagen verzehren.
-

Fenchelsüppchen (für zwei Personen)

- * 500 g Fenchel
 - * 2 kleine Kartoffeln
 - * 250 ml Gemüsebrühe
 - * 80 ml Weißwein
 - * etwas abgeriebene Zitronenschale
 - * etwas frischer Zitronensaft
 - * 20 g Butter
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * 50 ml Sahne / 100 ml geschlagene Sahne
- Den Fenchel klein schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln und in der Gemüsebrühe und dem Weißwein ca. 15-20 Minuten garen. Mit dem Zauberstab pürieren. Mit dem Zitronensaft (bitte erst die Schale abreiben - geht leichter, wenn die Zitrone noch nicht ausgepresst ist), Butter, Sahne und Gewürzen abschmecken.
- Die restlichen 100 ml Sahne steif schlagen. Die Suppe in Teller füllen, mit einem Klecks Sahne versehen und obenauf ein bisschen von der abgeriebenen Zitronenschale streuen. Auch für Fenchelnichtliebhaber ein Genuss - probieren Sie mal 😊!
-

Pikanter Chinakohl mit Räuchertofu

- * 200 g Räuchertofu
 - * 1 EL Vollkornmehl
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 EL fein gehackter Ingwer
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 1 getrocknete und entkernte Chilischote
 - * 1 Chinakohl
 - * Pfeffer, Meersalz, etwas Honig
 - * 2 EL Sojasoße
 - * 2 EL Gemüsebrühe
 - * 100 g Basmatireis natur
- Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden, mit dem Mehl überpudern und dieses gut einmassieren. Öl im heißen Wok oder in der Pfanne erhitzen, den Räuchertofu unter Rühren kurz anbraten. In Ringe geschnittene Zwiebel, Ingwer, fein gehackten Knoblauch und zerbröselte Chili zufügen. Chinakohlblätter waschen, quer in dünne Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Drei Minuten unter Wenden mitbraten, salzen und pfeffern und mit etwas Honig abrunden. Zum Schluss Sojasoße und Brühe dazu geben, kurz aufköcheln und mit Reis servieren.
-

Kaiserschmarren mit frischem Apfelkompott

- * 5 Eigelb
 - * 60 g Honig
 - * 250 g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
 - * 250 ml frische Vollmilch
 - * 50 g Sultaninen
 - * 50 g Butter
 - * 5 Eiweiß
 - * 1 Msp Meersalz
 - * 80 g Butter zum Backen
 - * Zimt
 - * 200 ml Sahne
- Eigelb mit Honig cremig rühren. Das Mehl abwechselnd mit Milch dazu rühren. Korinthen waschen, Butter zerlassen und alles unter den Teig rühren. Diesen 30 Minuten ruhen lassen.
- Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben.
- In zwei großen Pfannen bei mäßiger Hitze je 1 EL Butter zerlassen und je eine Teighälfte in eine Pfanne geben. In jeder Pfanne zunächst eine Teigseite hellbraun anbacken lassen. Dann mit zwei Gabeln Stück für Stück des halbgebackenen Teiges abtrennen und diese sofort wenden und goldgelb backen.
- Kurz vor dem Verzehr frisch zubereiten: Für den Apfelkompott den Zitronensaft mit dem Honig und Zimt verrühren. Äpfel mit Schale fein reiben und sofort unterheben.

Apfelkompott:

- * 1 kg Äpfel und Saft von 2 Zitronen
 - * 2 EL Akazienhonig und 2 Msp Zimt
- Sahne steif schlagen und jeweils mit einem Klecks servieren.
-