

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 42 • 14. - 19. Oktober 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blumenkohl, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Buschbohnen, Demeter, Deutschland	350 g		350 g	350 g	500 g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	280 g	270 g	400 g	400 g	550 g
Endivie, Demeter, regional					1 x
Spinat, Bioland, Deutschland		400 g	500 g	550 g	550 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1500 g
Mandarinen, kbA, Italien	250 g	500 g	500 g	750 g
Trauben Red Globe, Demeter, Italien	450 g	500 g	700 g	700 g
Feigen, kbA, Spanien		170 g	170 g	220 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	320 g	500 g	700 g	1060 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



MOMO hat eine Patenschaft über ein Beet in der Friedrich-Breuer-Straße übernommen

Wir tragen dazu bei, dass die verkehrsberuhigte Straße schöner wird und pflegen ab sofort ein Beet Ecke Hans-Böckler-Straße.

Wir möchten daraus ein „Miteinander“-Beet in unserem Veedel gestalten und fragen deshalb **Sie**, ob Sie vielleicht noch eine gewachsene Gemüse-pflanze für unser Beet spenden möchten? Wir dachten z.B. an Rosenkohl, Blumenkohl, Fenchel, Sellerie, Mangold, Rote Bete... Falls Sie also noch nicht geerntetes Gemüse im Garten haben und wir das mit Pflanzballen von Ihnen erhalten, käme Ihr Gemüse ebenfalls in unser aller Beet! 😊 Wir haben bereits einige gespendete Kräuter und Blumen eingepflanzt. Ein kleiner Zaun ist noch in Arbeit und wird zeitnah aufgestellt.

Falls Sie eine Pflanze spenden möchten, bitte eine kurze Nachricht an sandra@bioladen.com. Schon jetzt herzlichen Dank!

Ihre MOMOs

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Blumenkohl
- * 3-4 Tomaten
- * paar Stängel Spinat
- * 3-4 Blätter Endiviasalat
- * 3 EL Oliven
- * 2-3 EL Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl, Aceto Balsamico
- * wer hat und möchte, etwas Tomatenpesto

Blumenkohl am Strunk festhalten und mit einer Salatreibe ungekocht fein hobeln. Tomaten in Stücke oder Scheiben schneiden. Spinat waschen und etwas klein zupfen. Sonnenblumenkerne - wenn Zeit vorhanden ist - in der trockenen Pfanne kurz anrösten bis es duftet. Das Gemüse mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas durchziehen lassen.

Bohneneintopf

- * 500g Buschbohnen
- * 200 g Kartoffeln
- * 250 g Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- * 2 TL Gemüsebrühe
- * 750 ml Wasser
- * 2-3 Stängel Bohnenkraut
- * Olivenöl

Bohnen waschen, Stängelansatz kappen und halbieren. Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren bürsten und in Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und Olivenöl andünsten. Dann das restliche Gemüse und Bohnenkraut zugeben, mit Gemüsebrühe bestreuen, Wasser ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zufügen. Nach dem Kochen das Bohnenkraut entfernen, mit Meersalz abschmecken.

Für Nichtvegetarier gibt es z.B. noch Würstchen als Beilage in unserer bestückten Fleischtheke.

Überbackener Spinat

- * ca. 1 kg Spinat
- * 1 Knoblauchzehe
- * halbe Chilischote oder Cayennepfeffer
- * Olivenöl
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 EL Butter

Für die Soße:

- * 1 EL Butter
- * 1 EL Vollkornmehl
- * 250 ml Sahne oder Vollmilch
- * 50 g geriebenen Parmesan
- * Saft einer halben Zitrone
- * Muskatnuss, Kräutersalz, Pfeffer

Spinat säubern und die Blätter in Streifen schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Spinat und gehackte Chilischote hinein geben, Knoblauchzehe hineinpressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter untermischen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten garen und vom Herd nehmen.

Für die Soße in einem kleinen Topf die Butter zerlassen, Mehl einrühren und leicht anschwitzen. Nach und nach die Sahne bzw. Milch dazu gießen und unter Rühren cremig einköcheln. Topf vom Herd nehmen und die Hälfte des Parmesans einrühren. Mit einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft würzen.

Spinat in eine Auflaufform füllen, die Soße darüber verteilen und mit dem restlichen geriebenen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 5 Minuten überbacken.

Dazu empfehle ich z.B. Butterspätzle oder Naturreis.

Kinder in die Küche

Knusperriegel

- * 100 g Walnüsse
- * 100 g Haselnusskerne
- * 40 g Mandeln
- * 65 g Sonnenblumenkerne
- * 65 g Sesamsamen
- * 200 g Haferflocken
- * 300 g Akazienhonig

Die Walnüsse, Haselnusskerne und Mandeln mit einem flachen Messer grob hacken (eventuell mit Mamas Unterstützung). Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Nach dem Erkalten mit einem glatten Messer (auch hier eventuell mit Unterstützung!) in 5x3cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahrt halten sie viele Tage.