

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 34 • 18. - 23. August 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Batavia rot/grün, Demeter, regional	1x		1x	1 x	1 x
Tomaten Strauch, Bioland, Deutschland			450g	450 g	800 g
Möhren, Naturland, Deutschland	1,2 kg	400 g	500 g	500 g	1000 g
Spitzkohl, Bioland, Deutschland				1x	1x
Fenchel, Demeter, Deutschland	800 g	400 g	500 g	500 g	600 g
Mairübchen, Bioland, Deutschland		400 g		500 g	500 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	400 g	500g	1000 g	1000 g
Johannisbeeren, Demeter, regional				1x
Birnen Williams, Demeter, Deutschland	400 g	500 g	500 g	500 g
Trauben Blau kernlos, kbA, Italien		500 g	500 g	500 g
Apfel Gala, kbA, Frankreich	400 g	500 g	600 g	600 g
Wassermelone mini, kbA, Spanien			1x	1x

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

Brote für den Monat August:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Korn & Co Brot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggenvkmehl,
Weizenvkmehl, Leinsaat, Sbkerne,
Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe,
Brotgewürz (Koriander, Fenchel,
Anis, Kümmel), Roggenatursauer

1000 g
6,49 €
5,99 €

DLS-Bestellnummer: 4147

Knusperkern Brot

Zutaten: Wasser, Roggen 50%,
Weizen550 50%, Kürbiskerne,
Sbkerne, Leinsaat, Meersalz, Hefe,
Roggenatursauer

500 g
4,19 €
3,69 €

DLS-Bestellnummer: 4109



Urlaub bei Laib & Seele

vom 18.-25.08. kein Brot
von Laib & Seele
also in der KW34
und KW35 am Montag



Das größte Bio-Event in NRW!

Von Aachen bis Borgentreich, von Königswinter bis Minden - die **BioWochen NRW 2025** zeigen, wie kreativ unsere Bio-Akteure sind! Ob Hoffest, Käse-Selbermachen, Bio-Weinlese, Familienfeste und Kartoffelroden mit Pferdekraft, ... fast **150 Events in NRW** sind gemeldet. Weitere Informationen unter www.biowochen-nrw.de



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Zukunft säen - kostenlose Veranstaltung

Exklusive Gesprächsrunde mit lokalen Landwirten in der Demeter-Bäckerei DLS in Hennef:
Mi, 03.09. von 13-15 Uhr, im Anschluss offene Diskussionsrunde. Anmeldung unter dls@ihredls.de

Themen:

- Vorstellung der Landwirte und ihres Betriebes
- ihre Werte und Verpflichtungen und ihre Herausforderungen in der Bio-Landwirtschaft
- ihre Vision für die Zukunft, den ökologischen Landbau und die nächste Generation

weiter geht's ->

Salat der Woche

- * 300 g Fenchel
- * 300 g Möhren
- * 1 Zitrone
- * Honig
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Hand voll Kürbiskerne

Fenchel und Möhren in feine Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen und mit Öl und Honig verrühren. Das Gemüse mit dem Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen garniert servieren.

Kalte Gemüsesuppe - Gazpacho

- * 1 kg Tomaten
- * 200 g Gurke
- * 1 Paprika rot
- * 1 Zwiebel rot
- * frischer Pfeffer,
Meersalz
- * 2-3 Zehen Knoblauch
- * Handvoll Petersilie
- * 4 EL Olivenöl, 3 EL
Rotweinessig

Gurke in Würfel schneiden, ca 50 g auf Seite legen. Paprika und Tomaten grob in Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gazpacho für mindestens eine Stunde kaltstellen und mit Gurkenwürfel und etwas Petersilie bestreut servieren.

Mairübchen mit Orange

- * 400 g Mairübchen
- * Olivenöl
- * 2 Orangen
- * Hand voll Basilikum
- * 1 Zitrone
- * frischer Pfeffer,
Meersalz

Mairübchen waschen und in ca 2 cm dicke Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rübchen unter gelegentlichem Schwenken anbraten.

Mit einer Prise Salz würzen. Die Orangen schälen, in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. 1-2 min weiter anbraten. Zitrone auspressen und über die Rübchen geben. Zum Schluss die Basilikumblätter hinzugeben, nochmals durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spitzkohlpfanne

- * 1 Spitzkohl
- * 700 g Kartoffeln
- * 2 Möhren
- * 1 Zwiebel
- * Meersalz, Pfeffer
- * 1 Stange Lauch
- * Olivenöl
- * 100 g saure Sahne
- * 1 TL Currypulver
- * 2 EL Sojasauce
- * Handvoll Petersilie
- * 300 ml Brühe

Zwiebel würfeln, Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Möhren und Lauch waschen und in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffel hineingeben und etwa 10 min anbraten, nach 5 min die Möhrenstücke hinzugeben und mit anbraten. Anschließend das restliche Gemüse zufügen, kurz mit braten lassen und dann mit Brühe ablöschen und ca 10 min bei geschlossenem Deckel garen.

Mit Sojasauce, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Herd ausschalten, die Sahne unterrühren und 5 min. ziehen lassen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Birne - Apfel - Kompott

- * 2 Äpfel
- * 1 Birne
- * Zimtstange, Nelken
- * 1 Msp Vanille
- * Hand voll Nüsse

Äpfel und Birnen kleinschneiden. Zusammen mit etwas Wasser und den Gewürzen köcheln, bis die Stücke weich sind.

Sehr simpel, aber immer wieder lecker.

Das Kompott kann einfach so mit Nüssen bestreut gegessen werden, zusammen mit Vanillesauce, auf Pfannkuchen oder zu Eis.