Bioladen Momo
Hans-Böckler-Str. 1
53225 Bonn
0228 46 27 65

DE-ÖKO-013

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 35 • 25. – 30. August 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt, Demeter, regional	1x	1x	X	1 x	1 x
Kürbis Hokkaido, Demeter, Deutschland	1500 g		1000 g	1000 g	1000 g
Rote Bete, Demeter, Deutschland		400 g	500 g	500 g	1000 g
Bundmöhre, Bioland, Deutschland	1x			1x	1x
Lauchzwiebel, Bioland, Deutschland				1x	1x
Süßkartoffel, kbA, Spanien		300 g	520 g	500 g	1000 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	800 g	1000 g
Nektarine, kbA, Italien	250 g	500 g	500 g	500 g
Zwetschgen, Demeter, Deutschland			500 g	1000 g
Trauben weiß kernlos, kbA, Griechenland		500 g	500 g	550 g
Apfel Galmac, Demeter, regional	500 g	500 g	800 g	1000 g

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

Brote für den Monat August:

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, Roggennatursauer

500 g
4,19 €
3,69 €

DLS-Bestellnummer: 4109

Franz. Landbrot frei geschoben

Zutaten: Weizenmehl 1050, belebtes Wasser, Weizensauerteig, Roggenmehl 1150, Hefe, Meersalz

750 g
5,99 €
5,69 €

(am 25.08. hat die Backstube zu)

L&S-Bestellnummer: 4605

Salat der Woche

* ½ Eichblatt
* 2 Möhren
* 1 Rote Bete
* Lauchzwiebeln
* 4 EL Olivenöl,
* 2 EL Apfelessig
* Meersalz, frischer Pfeffer
* Hand voll Kürbiskerne

Salat waschen und trockenschleudern. Rote Bete und Möhren fein reiben. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermengen und kurz ziehen lassen.
Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

- bitte wenden -

Kürbis Pilaw

* 1 Hokkaido Kürbis
* 200 g Reis
* 1 Zwiebel, Stück Ingwer
* 3 Zehen Knoblauch
* 4 EL Rosinen
* 500 ml Brühe
* je 1 TL Koriander und Kreuzkümmel ganz
* ½ TL Kurkuma
* 1 Lorbeerblatt
* 1 Zimtstange
* Paprikapulver
* frischer Pfeffer, Meersalz

Kürbis in Würfel schneiden, Zwiebel ebenfalls würfeln, Knoblauch feinhacken, den Ingwer feinreiben.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und Koriandersamen hineingeben.
Anschließend Zwiebel hinzufügen. Nach 1-2 Minuten Ingwer und Knoblauch zufügen.

Dann die Rosinen, den Kürbis und die restlichen Gewürze mit in die Pfanne geben. Kurz anbraten. Anschließend mit Brühe ablöschen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Rote Bete Pesto

* 250 g rote Bete
* 50 g Sonnenblumenkerne
* Olivenöl
* ½ Zitrone
* Bund Petersilie
* 1 TL Apfelessig
* frischer Pfeffer, Meersalz
* Pasta nach Wahl

Rote Bete kochen und auskühlen lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Zitronenschale reiben und anschließend auspressen. Die Petersilie waschen und grob zerkleinern.

Rote Bete vierteln. Die Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Süßkartoffelsuppe

* 300 g Möhren
* 600 g Süßkartoffeln
* 10 g Ingwer, 1 Chili
* 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch
* Olivenöl, 500 ml Brühe
* 250 ml Kokosmilch
* ½ Bund Petersilie
* Hand voll Kürbiskerne
* Meersalz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel

Süßkartoffeln schälen, Möhren waschen und beides in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Chili und Knoblauch feinhacken.
Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Chili zugeben und ca 5 Minuten anschwitzen. Anschließend Süßkartoffeln , Knoblauch und Möhren zufügen und nochmals ca 5 min anschwitzen.
Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch hinzufügen.
Für ca 15 min köcheln lassen.
Mit den Gewürzen abschmecken. Wer möchte kann die Suppe pürieren.
Mit Petersilie und Kürbiskerne bestreut servieren

Zwetschgen- Galette

* 250 g Buchweizenvollkornmehl
* 3 EL Rohrohrzucker
* 180 g Butter
* 3 Eier
* 100 ml Wasser
* 1 Prise Salz
* 500 g Zwetschgen
* 50 g Honig
* 100 g gehackte Mandeln
* 1 TL Zimt
* 1 Prise Salz

Mehl mit Zucker in einer Schüssel vermischen. Butter in Stücke schneiden und mit 2 Eiern und einer Prise Salz hinzugeben. Alles miteinander zu einem glatten Teig verkneten und nach und nach das Wasser zugeben. Den Teig für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Die Zwetschgen entsteinen und in Spalten schneiden, mit Honig, Zimt und Salz vermischen.
Den Teig kreisförmig ausrollen, die Füllung in die Mitte geben, dabei ca 4 cm Platz zum Rand lassen. Wenn die Füllung verteilt ist, Teigränder umklappen.
Das letzte Ei in einer Schale verquirlen und mit einem Pinsel auf dem Teigrand verteilen. Anschließend die Galette mit Mandeln bestreuen und für ca 30 Minuten im Ofen backen.

MOMO-Sandra und MOMO-Lizzy (vegane Tipps) wünschen guten Appetit!