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

info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

Momos Theke
54 90 73
Momos Bistro
97 37 95 03

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 36 • 01. – 06. September 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Batavia rot/grün, Demeter, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Tomaten rund, Demeter, Deutschland	850 g	410 g	540 g	550 g	500 g
Petersilie glatt, Demeter, Deutschland	1 Bund		1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zuckermais, Bioland, Deutschland					2 x
Paprika rot, Demeter, Deutschland				500 g	500 g
Radieschen, Demeter, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	600 g	1000 g
Apfel Delbar, Demeter, Deutschland	400 g	500 g	500 g	800 g
Birnen Köstliche, Demeter, Deutschland		500 g	500 g	800 g
Mango, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x
Trauben Crimson, kbA, Italien			500 g	500 g
Pflaumen gelb, Demeter, Spanien	350 g	300 g	500 g	700 g

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

Brote für den Monat August:

Powermax Kastenbrot
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)
1000 g
6,49 €
5,99 €
DLS-Bestellnummer: 4141

Hokkaido Brot
Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen550, Wasser, Meersalz, Hefe, Sauerteig
500 g
4,59 €
4,09 €
DLS-Bestellnummer: 4119

Zwillingslaib frei geschoben
Zutaten: Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Roggensauerteig, Roggenvollkornmehl, Wasser, Meersalz, Sesam, Leinsaat
750 g
5,99 €
5,49 €
L&S-Bestellnummer: 4601

Das größte Bio-Event in NRW!

Von Aachen bis Borgentreich, von Königswinter bis Minden – die **BioWochen NRW 2025** zeigen vom 30.8. bis 14.9., 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

Herzhafter Apfelsalat

* 3 Äpfel
* 120 g Nüsse nach Wahl
* 8 EL Sahne
* 3 EL Tomatenmark
* 1 EL mittelscharfer Senf
* 1 EL frischen Zitronensaft
* etwas Kräutersalz
* 1 TL Honig
* Hand voll Rosinen

Die Äpfel fein würfeln und die Nüsse klein hacken. Die Zutaten für die Soße miteinander verrühren und über das Obst geben. Gut durchmischen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit Rosinen bestreuen.
Erfrischend lecker an heißen Tagen.

Tomatenmousse auf Roggentoast

* 2 Tomaten
* 3 Stängel Lauchzwiebeln
* Kräutersalz
* 6 EL Olivenöl
* 150 g Schmand
* 4 Scheiben Roggenbrot
* 1-2 EL gehackte frische Petersilie

Lauchzwiebeln fein hacken. Tomaten grob hacken. Alle Zutaten mit dem Zauberstab zu einer cremigen Mousse verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Getoastete Roggenbrotscheiben quer durchschneiden. Diese Dreiecke mit der Mousse bestreichen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Wer möchte, kann gern zu der Mousse noch gepressten Knobi hinzufügen.

Tomaten-Grünkern-Suppe

* 5 mittelgroße Tomaten
* 4 EL Grünkern (unreif geernteter Dinkel)
* 2 EL Olivenöl
* 1 EL Gemüsebrühe
* 1 L Wasser
* Kräutersalz
* etwas Olivenöl

Grünkern mittelgrob schroten. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in Würfel schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Grünkern darin leicht anbraten, bis er nach Nüssen duftet. Hitze reduzieren, Tomatenwürfel hinzufügen und eine Minute leicht köcheln. Gemüsebrühe dazugeben und mit Wasser auffüllen. Ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln. Mit Kräutersalz abschmecken.

Käsenudeln mit Tomatenhaube

* 5 Tomaten
* 500 g Vollkornmakkaroni
* Meersalz
* 1 EL Butter
* 2 EL Weizenvollkornmehl
* 250 ml Vollmilch
* 250 ml Sahne
* 100 g Gouda
* Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss
* 2 TL mittelscharfer Senf
* Butter für die Form

Die Hohlnudeln in Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit Butter in einem hohen Topf schmelzen, darin das Weizenvollkornmehl anschwitzen und mit Milch und Sahne zu einer cremigen Soße rühren. Gouda reiben und nach und nach unter Rühren in die Soße geben. Die Käsesoße mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss und Senf kräftig abschmecken. Eine große Auflaufform fetten, die abgetropften Nudeln mit der Käsesoße in die Form geben und kurz umrühren. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben ziegelförmig über die Nudeln schichten und im Backofen bei Oberhitze oder Grill ca. 5-10 Minuten gratinieren.

Petersilienreibekuchen

* 200 g gekochte Kartoffeln
* 200 g rohe Kartoffeln
* 50 g fein gemahlenes Vollkornmehl
* halber TL Weinsteinbackpulver
* Prise Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss
* 100 ml Buttermilch
* 2 EL Olivenöl
* halber Bund Petersilie

Die gekochten Kartoffeln und Buttermilch mit dem Zauberstab pürieren. Die rohen Kartoffeln fein reiben und ebenfalls mit pürieren. Mehl, Backpulver und Gewürze zufügen. Sollte die Masse noch zu fest sein, etwas Olivenöl zufügen.
In einer Pfanne Öl erhitzen und nacheinander kleine Pfannkuchen ausbacken. Vor dem Servieren großzügig mit klein geschnittener Petersilie bestreuen.

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 grob hacken. Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20 Minuten goldbraun backen.
Nach dem Erkalten mit einem scharfen Messer in 5x3cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahrt halten sie viele Tage.

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