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 37 • 08.– 13. September 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional				1 x	1 x
Mangold bunt/grün, Demeter, regional	550 g	400 g	400 g	400 g	550 g
Tomate Ochsenherz, Demeter, regional	300 g	200 g	300 g	300 g	400 g
Zucchini, Demeter, regional		250 g	250 g	250 g	500 g
Steinchampignons, Bioland, Deutschland				300 g	400 g
Buschbohnen, Bioland, Deutschland	470 g		480 g	350 g	520 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	330 g	450 g	700 g	1000 g
Trauben Italia, Demeter, Italien		500 g	600 g	820 g
Pfirsiche flach, kbA, Spanien	190 g	380 g	440 g	630 g
Zwetschgen, Bioland, Deutschland	400 g	420 g	440 g	600 g

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

Brote für den Monat September:

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

Sonntag, 14. September 2025 von 11–18:00 Uhr

Wie jedes Jahr feiert Haus Bollheim in Zülpich ein großes Fest: Lernen Sie Natur, Hof und Bollheimer Vielfalt kennen! Unser regionaler Demeter-Lieferant freut sich auf Ihren Besuch und ein persönliches Kennenlernen!

Einfacher Bohnensalat

* 500 g Bohnen
* 3 Tomaten
* Sahne, Balsamico Bianco
* Meersalz, Mühlenpfeffer

Bohnen mit einen Dämpfeinsatz ca. 25 Minuten garen. Bohnen halbieren. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten vorsichtig vermischen und etwas ziehen lassen. Schmeckt auch am nächsten Tag köstlich.

- bitte wenden -

Steinchampignon-Brotaufstrich

* 100 g Champignons
* 2 Bundzwiebelstängel
* 1 große Knoblauchzehe
* 2 TL Zitronensaft
* Meersalz
* Mühlenpfeffer oder 1 cm Peperoni SEHR fein geschnitten
* 1 EL Basilikum sehr fein geschnitten
* 150 g Butter

Weiche Butter mindestens 10 Minuten cremig schlagen. Bundzwiebeln sehr fein schneiden bzw. hacken und ohne Grün mit dem Knoblauch in wenig Butter goldgelb dünsten. Champignons etwas abbürsten (bitte nicht waschen) und sehr fein schneiden. Nun alle Zutaten miteinander verrühren und pikant abschmecken.

Linguine mit Bohnen und Pesto

* 500 g Bohnen
* 2-3 Bund Basilikum
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* Olivenöl
* 2 EL Pinienkerne
* 2 EL frisch geriebener Parmesan
* 400 g Linguine Vollkorn
* 1 EL Butter

Basilikumblätter mit einem halben TL Salz in einem Mörser so fein wie möglich pürieren. Nach und nach das Olivenöl zugeben, zuletzt die Pinienkerne und den Parmesan untermischen. Pesto mit Salz würzen.
Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest garen. Bohnen waschen und halbieren. Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Bohnen darin ca. 2 Minuten dünsten. Dann mit 150ml Wasser ablöschen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze einige Minuten garen. Nudeln abgießen, dabei 1 Tasse Nudelwasser abfangen. Nudeln mit Bohnen und Pesto vermischen, mit etwas Nudelwasser cremig verrühren und sofort auf Teller verteilen. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Mangold mit Fetakäse

* 600 g Mangold
* 1 Zwiebel
* 3 Knoblauchzehen
* Olivenöl
* handvoll Mandelstifte
* Meersalz, Pfeffer, Oregano
* ca. 300 g Fetakäse

Mangold waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel fein hacken und Knoblauchzehen durch eine Presse drücken. Beides in einer großen Pfanne in Olivenöl dünsten. Den Mangold zufügen und ca. 5 Minuten mit dünsten. Die Mandelstifte zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen. Den Schafsköse je nach Konsistenz in kleine Würfel schneiden oder zwischen den Fingern zerbröseln. Auf den Mangold geben und bei ganz geringer Hitze ca. 5 Minuten mit garen. Dazu passt z.B. Vollkorn-Basmatireis, Couscous oder Hirse.

Zwetschgen-Chutney

* 1 kg Pflaumen
* 1 rote Zwiebel
* 2 cm Ingwer
* 1 Knoblauchzehe
* 5 EL Wasser
* 2 EL Balsamico Essig
* 3 EL Portwein
* 4 EL Honig
* 1 Lorbeerblatt
* 1 Sternanis, 1 kleines Stück Zimt, 1 Nelke, 3 Pimentkörner, Prise Chili
* abgeriebene Schale Einer Zitrone

Die Zwetschgen entkernen und klein würfeln. Zwiebel in ganz kleine Würfel hacken, ebenso den Ingwer und die Knoblauchzehe. Wasser mit Balsamico, Portwein und Honig aufkochen. Zwetschgen, Zwiebel und die Gewürze dazu geben. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen - rühren nicht vergessen, da es sonst ansetzen kann. Evtl. mit einer Prise Salz abschmecken und heiß in sauber ausgespülte Gläser füllen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen.

Apfel-Zimt-Porridge

* 250 g Äpfel
* 200 g Nackthafer, frisch geflockt
* 50 g Sonnenblumenkerne
* 50 g Rosinen
* 400 ml Apfelsaft
* 200 ml Sahne
* bisschen Honig und 1 EL Zimt

Haferflocken zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den Rosinen im Saft einweichen. Nach einer halben Stunde die Äpfel in grobe Stifte raspeln und unterheben. Nach Bedarf Honig hinzufügen. Die Sahne mit dem Zimt steif schlagen. Die Sahne entweder auf den Porridge geben oder vorsichtig unterheben.

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