

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 38 • 15.- 20. September 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	1000 g		1000 g	1000 g	1000 g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	270 g	240 g	350 g	350 g	700 g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland		400 g	400 g		500 g
Spitzpaprika, kbA, Spanien		220 g	330 g	220 g	300 g
Schnittlauch, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Royal Gala, Demeter, regional	380 g	500 g	500 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	300 g	400 g	500 g	1000 g
Pflaumen schwarz, Demeter, Spanien	270 g	400 g	550 g	550 g
Trauben Red Globe, Demeter, Italien		550 g	660 g	750 g

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

Brote für den Monat September:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

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

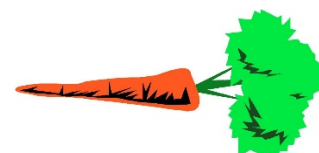
750 g
5,99 €
5,49 €

L&S-Bestellnummer: 4601

Türkischer Möhren-Walnuss-Salat

- * 500 g Möhren
- * 100 g Walnusskerne
- * 5 EL Olivenöl
- * 1 TL Pfeffer, Meersalz
- * 1 TL Rosenpaprikapulver
- * 2 TL Kreuzkümmel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 125 g Naturjoghurt
- * 2 EL frisch gehackte Petersilie
oder Schnittlauch
- * Saft einer halben Zitrone

Die Möhren gut bürsten und fein reiben. Walnüsse hacken. Alles mit den Gewürzen gut vermischen und etwas ziehen lassen. Knoblauch schälen, in den Joghurt pressen und verrühren. Dann die Joghurtmischung mit dem Zitronensaft zu den Möhren geben, alles gut vermischen und nochmals ziehen lassen. Vor dem Servieren abschmecken, ggf. nachwürzen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



- bitte wenden -

Blumenkohlcremesüppchen für zwei Personen

- * 1 kleiner Blumenkohl
- * 2 kleine Kartoffeln
- * 200 ml Sahne
- * 1 TL Kräutersalz, Mühlenpfeffer und frisch geriebener Muskat
- * 1 TL Gemüsebrühe
- * 250 ml Wasser
- * Schnittlauchröllchen zur Deko

Blumenkohl in Röschen teilen und die Kartoffeln gut bürsten und klein schneiden. Das Gemüse im Wasser mit der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann die Gewürze und etwas Sahne zufügen. Mit dem Pürierstab pürieren und soviel Sahne zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht. Nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Für eine vegane Suppe die Sahne einfach weglassen und den Anteil Gemüsebrühe erhöhen. Am Tisch noch etwas Olivenöl in die Suppe träufeln. Zum Schluss mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

Kräuterquark-Nockerln auf Tomatensoße

- * 500 g Quark (Topfen)
- * 3 EL Vollkorngrieß
- * 3 EL Vollkornbrösel
- * 3 EL Weizenvollkornmehl
- * 2 Eier
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * 1 durchgepresste Knoblauchzehe
- * 3 EL gemischte gehackte Kräuter

Für die Soße:

- * 500 g Tomaten
- * 4 EL Tomatenpüree
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1-2 TL Honig
- * 1 EL Sojasoße
- * geraspelter Käse
- * 2 EL Schnittlauchröllchen

Für den Nockerlteig die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Alle anderen Zutaten vermischen und schaumig rühren. Zum Schluss das Eiweiß unterheben. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, mit einem Löffel Nockerln abstechen und in das sprudelnd kochende Wasser geben. Bei schwacher Hitze ohne Deckel 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Die Nockerln sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Dann bitte gleich herausnehmen und eventuell warmstellen.

Für die Soße alle Zutaten miteinander pürieren und erwärmen. Eventuell nachwürzen.

Die Soße auf Tellern anrichten, vier Nockerln in die Soße legen und mit Käseraspeln und Schnittlauchröllchen servieren.

Hokkaido-Curry

- * 600 g Hokkaido
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Äpfel
- * 300 g Kidney Bohnen im Glas
- * 3 EL Olivenöl
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 2 EL Curry
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Bataten gut bürsten und in Würfel schneiden. Äpfel achteln und das Kerngehäuse entfernen. Bohnen abtropfen lassen.

Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Kürbis ungefähr 2-3 Minuten mit anbraten. Die Äpfel dazu geben und alles mit der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit den Bohnen und den Gewürzen weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Dazu passt z.B. Reis und/oder ein grüner Salat.

Apfelmuffins

- * 1 Apfel
- * 2 EL Rosinen
- * 100 g Butter
- * 2 S-Eier
- * 2 EL Honig
- * 150 g Dinkel, fein gemahlen
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 2 EL Sahne
- * etwas Vanille und etwas abgeriebene Zitronenschale

Butter, Eier und Honig schaumig rühren. Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver und Sahne unterheben. Rosinen, den geraspelten Apfel, Vanille und Zitronenschale hinzufügen und den Teig in Muffinförmchen füllen.

Bei 180-200° ca. 20 Minuten backen.