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 39 • 22. - 27. September 2025

| Gemüse: | Regio (10 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---|---|---|---|---|
| Brokkoli, Bioland, Deutschland | 350 g | 400 g | 400 g | 400 g | 550 g |
| Staudensellerie, Bioland, Deutschland | 1 x | | | 1 x | 1 x |
| Porree, Naturland, Deutschland | 350 g | | 350 g | 350 g | 500 g |
| Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional | 1 x | | | 1 x | 1 x |
| CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien | | | 330 g | 240 g | 530 g |
| Aubergine, kbA, Spanien | | 340 g | 400 g | 400 g | 500 g |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---|---|---|---|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | | | 1000 g | 1000 g |
| Apfel Elstar, Demeter, regional | 380 g | 500 g | 500 g | 1000 g |
| Birne Köstliche, Demeter, regional | 300 g | 400 g | 500 g | 1000 g |
| Pflaumen schwarz, Demeter, Spanien | 270 g | 400 g | 550 g | 550 g |
| Traubenn Italia, 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:**

**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

**In eigener Sache: KOCH (m,w,d) ab November für unser Bistro gesucht. Bei Interesse einfach persönlich im Odeon vorsprechen.**

### Tomatensalat mit frischer Mayonnaise

* 400 g Tomaten
* ½ Salatkopf
* 1 Zwiebel
* 1 Bund frische Kräuter
* 2 Eigelb
* 1 TL mittelscharfer Senf
* 100 ml Olivenöl
* Meersalz, frischer Pfeffer

Eigelbe mit Senf und einigen Tropfen Olivenöl verrühren, dann unter ständigem Rühren das Olivenöl dazu geben. Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben! Rühren bis eine feste Creme entsteht.
Tomaten würfeln, Zwiebel fein hacken. Alles mit der Mayonnaise vermischen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Auf dem Salat anrichten und mit den fein gehackten Kräutern bestreuen.

- bitte wenden -

## Tomaten-Trauben-Salat

* 250 g Tomaten
* 250 g kernlose Trauben
* 1 Salat
* 2 Knoblauchzehen
* 150 ml Sahne
* 6 EL Apfelessig
* 4 EL Olivenöl
* Meersalz, frischer Pfeffer

Salat in feine Streifen schneiden und auf Tellern verteilen. Tomaten achteln und rund um den Salat anrichten. Trauben halbieren und über den Salat verteilen. Knoblauchzehen pressen und mit Sahne, Essig, den Gewürzen sowie Olivenöl gut verrühren und den Salat damit begießen.
Dazu selbstgebackenes Traubenbrot (siehe unten).

---

## Italienisches Traubenbrot

* 200 g kernlose Trauben
* 350 g feines Weizenvollkornmehl
* 30 g frische Hefe
* 1 Prise Salz
* 4 TL Honig
* ½ EL Butter

Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl, Salz und 1 TL Honig kräftig durchwalken, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Etwa eine Stunde abgedeckt gehen lassen. In dieser Zeit sollte er sich verdoppelt haben. Eine eingefettete Springform damit auskleiden. Die Trauben auf dem Teig verteilen, leicht andrücken, mit dem restlichen leicht erwärmten Honig beträufeln und im auf 200° C vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten backen. Noch lauwarm servieren.

---

## Staudensellerie-Limetten-Suppe

* 1 Staudensellerie
* 300 g Kartoffeln
* 2 Zwiebeln
* 1-2 Limetten
* 3-4 EL Olivenöl
* 100 ml trockener Weißwein
* 1 l Gemüsebrühe
* 200 ml Sahne
* Meersalz, Mühlenpfeffer

Selleriestangen waschen und grob würfeln. Die Blätter bis zum Servieren an Seite legen. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln klein schneiden. Von der Limette die Schale fein abreiben und an Seite stellen, den Saft auspressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig darin dünsten. Sellerie- und Kartoffelwürfel zufügen und bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast ganz einköcheln. Nun alles mit der Gemüsebrühe und 2 EL Limettensaft ablöschen. Die Suppe bei offenem Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen. Mit einigen Sellerieblättchen garniert servieren.

---

## Auberginen-Parmesan-Gratin mit Tomatensalsa

* 4 Auberginen
* Olivenöl
* 80 g Parmesan
* 1 Knoblauchzehe
* ½ Bund Basilikum
* 400 g Schmand
* Meersalz & Mühlenpfeffer

Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen, wenn möglich mit Grillfunktion. Auberginen der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Auf Backbleche verteilen, mit 3 EL Olivenöl bepinseln und salzen. Für 10-15 Minuten im Ofen rösten. Parmesan reiben, Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum klein schneiden. Schmand mit 1 EL Olivenöl, Parmesan, Knoblauch und Basilikum vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginenscheiben mit Parmesancreme in eine Auflaufform schichten, mit der Creme abschließen und bei 220°C für 10-15 Minuten gratinieren.

<u>Für die Salsa:</u>

* 250 g Cherrytomaten
* ½ Bund Basilikum
* Saft einer halben Limette
* 1 TL Olivenöl
* Meersalz & Mühlenpfeffer
* Optional: Chiliflocken

Für die Salsa die Tomaten halbieren oder vierteln und in eine Schüssel geben. Schalotte in feine Ringe schneiden, Basilikum hacken. Alles mit Limettensaft und Olivenöl marinieren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Chiliflocken abschmecken.

Tipp von Schrot&Korn

---