

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 40 • 29.09. - 04.10. Oktober 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Buschbohnen, Demeter, regional	460 g			500 g	670 g
Zucchini, Demeter, regional	300 g	500 g	500 g	500 g	600 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Fenchel, Demeter, regional	400 g		400 g	400 g	400 g
Schlangengurke, kbA, Spanien			1 x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland		250 g	300 g	500 g	750 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	400 g		1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	300 g	500 g	750 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	1 x	400 g	600 g	1000 g
Kaki, Demeter, Spanien		1 x	1 x	2 x
Trauben Crimson, kbA, Italien		550 g	570 g	570 g

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

Brote für September: Powermax 1000g 5,99 € - Hokkaido 500 g 4,09€ - Zwillingslaib 750 g 5,49 €

Brote für den Monat Oktober:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

EmmerDreiKorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Emmervollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Hafer, Grünkernschrot, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer, Wasser, Sauerteig

1000 g
6,59 €
5,99 €

DLS-Bestellnummer: 4236

ZillerTalerLaib frei geschoben

Zutaten: Wasser, Weizenmehl, Roggenvollkornmehl, Kümmel, Meersalz, Lecithinpulver, Hefe, Backferment

500 g
Saisonangebot
4,09 €

DLS-Bestellnummer: 4172



Sonnenblumenlaib frei geschoben

Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Sauerteig, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz

750 g
6,19 €
5,59 €

L&S-Bestellnummer: 4602

Nächste Woche ist am Freitag Feiertag! Daher ändert sich der Liefertag und die Bestellfristen sind verkürzt! Nähere Infos unter: <https://momo.abo-kiste.com>

Salat der Woche

- * 1 Kohlrabi
- * 2 Zucchini
- * 1 Möhre
- * wer hat, frische Kräuter
- * Olivenöl, Balsamico bianco
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Hände voll Walnüsse

Kohlrabi und Möhre fein raspeln, Zucchini grob stifteln. Kräuter klein schneiden und mit allen anderen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Gehackte Walnüsse über den Salat streuen und servieren.

- bitte wenden -

Bohnen in Kokos-Zitronen-Soße

- * 600 g Buschbohnen
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 EL Rapsöl
- * Meersalz, etwas Curry
- * 200 ml Kokosmilch
- * 1 EL Zitronensaft

Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel würfeln und im Rapsöl leicht anbraten. Die Bohnen zugeben, mit etwas Wasser ablöschen und salzen. 15 Minuten im geschlossenen Topf dünsten. Die Kokosmilch zu den Bohnen geben und mit Salz und Curry würzen. Noch einmal kurz aufköcheln lassen und mit Zitronensaft abschmecken. Dazu passt z.B. Basmatireis.

Bohnenstrudel

- * 300 g feingemahlenes Weizen-vollkornmehl
 - * Prise Meersalz
 - * 125 ml lauwarmes Wasser
 - * 4 EL Olivenöl
 - * 1 EL Apfelessig
- Füllung:
- * 750 g Buschbohnen
 - * 4 Tomaten
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * wer hat, etwas Bohnenkraut
 - * 4 EL Schmand
 - * 400 g Schafskäse
 - * Olivenöl
 - * Kräutersalz, Mühlenspeck

Das Mehl aussieben, die Kleie wird für die Füllung verwendet. Alle Zutaten langsam zum Mehl geben und mit den Händen einen glatten, aber zähen Teig kneten und zu einer Kugel formen. Den Teig mit Öl bepinseln und unter einer warmen Schüssel (vorher mit heißem Wasser ausspülen) eine Stunde ruhen lassen. Bohnen ca. 10 Minuten dünsten und in 4-5cm lange Stücke schneiden. Vom Bohnenkraut die Blätter abzupfen. Den Strudel auf einem feuchten Küchentuch ausrollen. Mit Schmand bestreichen und die Bohnen darauf verteilen. Das Bohnenkraut drüberstreuen und den Schafskäse darauf zerbröseln. Knoblauch fein gehackt mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Schüsselchen verrühren. Tomaten in kleine Würfel schneiden und über den Bohnen verteilen. Nun das Öl über das Gemüse träufeln. Mit Hilfe des Küchentuches den Teig aufrollen und in eine Backform gleiten lassen. Mit restlichem Olivenöl den Strudel bestreichen. Bei 220° im vorheizten Backofen ca. 35 Minuten backen und mit einer würzigen Tomatensoße servieren.

Einfache Porreequiche

- * 250 g Vollkornmehl
 - * Meersalz
 - * 4 EL Joghurt 10 % Rahm
 - * 5 EL Olivenöl
 - * 5 EL Sprudelwasser
- Belag:
- * 400 g Porree
 - * Olivenöl
 - * 3 Eier
 - * 100 ml Vollmilch
 - * Meersalz, Mühlenspeck
 - * 50 g Parmesan

Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken einige Minuten kneten. In einer gefetteten runden Backform auslegen und einen 2 cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten bei 200°C vorbacken. In der Zwischenzeit Porree in feine Streifen schneiden und mit Olivenöl andünsten (wer möchte, auch gern mit Zwiebeln und Knoblauch). Leicht salzen und auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Eier mit Milch, Pfeffer und Salz verquirlen, über den Porree gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 180°C ca. 15 Minuten zu Ende backen.

Heiße Birnengrütze mit Eis

- * 3 Birnen
- * 150 ml Webers Apfelsaft
- * 1 Zitrone
- * 1 TL Honig
- * 1 TL Speisestärke (z.B. VKmehl)
- * Vanilleeis

Birnen entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Fruchtsaft mit dem Saft der Zitrone und Honig erwärmen und die Birnenstücke darin etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Topf von der Flamme nehmen, Speisestärke einrieseln, durchrühren und fünf Minuten abgedeckt ziehen lassen. Je eine oder zwei Kugeln Vanilleeis auf Tellern verteilen und mit der heißen Birnengrütze begießen.