

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn



**Liefersdienst** 0228 54 90 70  
**mo+sa 9-13** - di+do 19-21Uhr

**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73

**Mail Abo / Laden:**  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

### KW 35 - 27. August - 1. September

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional				1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland		600g	610g	770g	890g
Mangold bunt/grün, Demeter, regional	630g		630g	750g	1000g
Tomate Baylee, Bioland, Deutschland		500g	500g	750g	1060g
Lauchzwiebeln, Bioland, Deutschland			1 Bund	1 Bund	2 Bund
Rote Bete, Bioland, Deutschland		500g	500g	1000g	1000g

**Regionale Kiste:** 770g Möhren, 500g Mangold, 500g Tomaten, 1 Bund Lauchzwiebeln, 540g Rote Bete

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	510g	760g
Apfel Galmac, Demeter, regional		500g	500g	500g	750g
Wassermelone mini, kbA, Spanien				1x	2x
Zwetschgen, Demeter, Deutschland	720g	860g	860g	1000g	1000g
Trauben weiß Palatina, Bioland, Deutschland			670g	830g	830g

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

#### Brote der Woche:



#### Doppelkorn Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Schilfrohren, Roggen, Hafer, Meersalz, Roggennatursauer

1000g  
anstatt 5,29 €  
**3,99 €**



#### Französisches Landbrot

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Roggen1150, Meersalz, Sauerteig, Hefe

anstatt 4,99 €  
**4,49 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Sechskorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Dinkel, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g  
anstatt 4,99 €  
**4,49 €**

## Vormerken: Beueler Stadtfest am Sonntag, den 2. September! -> siehe bioladen.com

#### Salat der Woche

- \* Rote Bete, Möhre, Apfel zu gleichen Anteilen
- \* Olivenöl, Balsamico bianco
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Mittelscharfen Senf
- \* geröstete Sonnenblumenkerne

Rote Bete und Möhren fein raspeln (nicht vorkochen). Apfel grob stifteln. Mit Zitronensaft beträufeln. Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne etwas anrösten, bis sie duften. Öl, Essig und Senf zum Salat geben. Eventuell noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sonnenblumenkerne unterheben. Mit Senf abschmecken. Etwas ziehen lassen, schmeckt auch köstlich am nächsten Tag.

## Salatburger mit gerösteten Zwiebelringen (2 Personen)

- \* halber Salat
- \* 4 Tomaten
- \* 2 Möhren
- \* 4 Zwiebeln/Bundzwiebeln
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* Butter
- \* Aioli von BioVerde (Kühlregal)
- \* 4 Scheiben Vollkornbrot

Den Salat in kleine Stücke zupfen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Möhren fein raspeln. Die Zwiebeln halbieren und in schmale Halbringe schneiden. Diese in Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten. Das Vollkornbrot dünn mit Butter bestreichen. Aioli etwas großzügiger auf dem Butterbrot verteilen. Die Salatblätter auf dem Brot verteilen, darauf die Tomatenscheiben. Diese salzen und pfeffern. Auf die Tomaten die fein geraspelten Möhren verteilen. Zum Schluss die gerösteten Zwiebelringe obenauf.

---

## Mangold-Tomaten-Lasagne

- \* 350g Vollkorn-Lasagneblätter
- \* Olivenöl
- \* 1 kg Tomaten
- \* 1 kg Mangold
- \* 50g Butter
- \* 40g Weizenvollkornmehl
- \* 1 EL Honig
- \* 125 ml Milch
- \* 250 ml Sahne
- \* 8 EL gehackte Kräuter
- \* 150g geriebener herzhafter Käse
- \* Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Tomaten klein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Salz, Honig und Gewürze dazugeben. 10 Minuten einköcheln. In eine Auflaufform gießen und mit Lasagneblättern abdecken. Den Mangold grob klein schneiden, erst den Strunk in Salzwasser dünsten, dann die Blätter kurz dazu geben. Abtropfen lassen. Das Mehl in zerlassener Butter anschwitzen, Milch und Sahne dazugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Kräutern würzen sowie die Hälfte des Käses darin schmelzen. Den Mangold auf die Lasagneblätter verteilen. Wiederum mit Lasagneblätter abdecken und mit der Kräutersoße begießen. Den restlichen Käse darüber streuen. Bei 200° ca. 35 Minuten backen.

---

## Mangoldkuchen

- \* 200g Vollkornmehl, fein gemahlen (Dinkel oder Weizen)
- \* 125g Butter
- \* 4 Eier
- \* 400g Mangold
- \* 200g Sahne
- \* 100g Greyerzer
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* 2 EL Butter zum Braten

Für den Mürbeteig: Die Butter grob hacken und mit dem Mehl, einem Ei und ca. 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Mit dem Knethaken des Mixers gut kneten. Anschließend auch mit den Händen zügig durchkneten. Ungefähr 1 Stunde kaltstellen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine runde Kuchenform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Mangoldstrunk in dünne Streifen schneiden. Das Grün ebenfalls in dünne Streifen schneiden, aber an Seite legen. In 2 EL Butter 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig rund ausrollen. In die Form legen und am Rand hochdrücken. Den Boden mehrmals einstechen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Sahne und 3 Eier verquirlen. Den Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Mangold (Strunk und grün) auf dem Boden verteilen. Die Sahne-Käse-Masse darüber gießen und weitere 20 Minuten backen.

---

## Warmer Pflaumenstreusel

- \* 600g gemischtes Pflaumen
- \* bisschen Butter
- \* 2 EL Semmelbrösel
- \* 30g Mandelstifte
- \* 2-3 EL Honig
- \* 100g frisch gemahlene Vollkornmehl
- \* 100g kalte Butter
- \* 60g Honig
- \* 1 Becher Schlagsahne oder Schmand

Das Obst waschen, entkernen und klein schneiden (vierteln). Die Semmelbrösel in eine mit Butter gefettete Gratinform streuen. Das Obst darauf verteilen und mit den Mandelstiften bestreuen. Mit dem Honig beträufeln. Für die Streusel das Mehl, die Butter und den Honig mit den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Streusel auf die Früchte streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 30 Minuten goldbraun backen. Warm servieren. Schmeckt köstlich mit geschlagener Sahne oder auch etwas Schmand (den Schmand mit etwas Honig verrühren).