

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

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)

**Lieferdienst** 0228 54 90 70 di  
mo 9-12h + do 19-21h  
sa 10-13h  
**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73  
  
**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

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

## KW 37 - 07.-12. September 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Frillice rot/grün, Demeter, regional	1x		1x	1x	1x
Staudensellerie, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Wirsing, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Buschbohnen, Bioland, Deutschland		400g		550g	800g
Tomaten Roma, Bioland, Deutschland	130g	330g	390g	550g	1050g

**Regionale Kiste:** 1x Staudensellerie, 1x Wirsing, 300g Buschbohnen, 300g Tomaten Roma

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	1000g
Apfel Elstar, Demeter, regional	340g	450g	600g	800g	1000g
Pflaumen rot, Demeter, Spanien		500g	700g	850g	1000g
Trauben BlauMuskat, Naturland, regional			700g	700g	1000g
Pfirsiche flach, Demeter, Spanien				480g	880g

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

### Brote der Woche:



#### Dinkel Siebenkorn Kastenbrot

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer VK

750g  
anstatt 4,59 €  
**3,99 €**



#### Schweizer Ruchlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Ruchmehl 1050, Roggenmehl 1150, belebtes Wasser, Ruchmehlsauerteig, Meersalz, Hefe

500g  
anstatt 4,79 €  
**3,99 €**

#### 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

#### Italienisches Traubenbrot

- \* 200 g kernlose Trauben
- \* 350 g feines WeizenVKmehl
- \* 30 g frische Hefe
- \* 1 Prise Salz, 4 TL Honig
- \* halber EL Butter

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:  
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° vorgeheizten Backofen ca. 25-30 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 garnieren.
- 

## Wirsing-Tomaten-Gemüse

- \* 1 Wirsing
  - \* 300 g Tomaten
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 100 g geräucherten Tofu  
oder von Werner etwas Speck
  - \* 50 g Pinienkerne
  - \* 2 TL Basilikum
  - \* 250 ml Gemüsebrühe
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* Olivenöl
  - \* 80 g Parmesan
- Wirsing vierteln und in einem großen Topf in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
- Tofu in Würfel schneiden, Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und den Tofu (oder den Speck) darin knusprig braten. Knoblauch fein gehackt zugeben, Tomaten vierteln und mit dem Basilikum in die Pfanne geben. Kurz offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingpalten verteilen.
- Zum Schluss mit den Pinienkernen bestreuen.
- Dazu passt sehr gut Hirse, CousCous oder Bulgur.
- 

## Gefüllte Wirsingblätter mit Bulgur

- \* 1 kleiner Wirsing
  - \* 4 Zwiebeln
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 2 EL Olivenöl
  - \* 4 Tomaten
  - \* 50 g Pinienkerne
  - \* je 1 Bund Petersilie und Basilikum
  - \* 1 TL Thymian
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
  - \* etwas Honig
  - \* 400 ml Gemüsebrühe
  - \* 300 g Bulgur
  - \* Tomatensoße nach Wahl
- Große Wirsingblätter (je nach Größe 4 oder 8) waschen und blanchieren. Restlichen Kohl klein schneiden. Pinienkerne trocken rösten. Zwiebeln, Knoblauch sowie Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Kleingeschnittenen Wirsing, Tomaten, geröstete Pinienkerne und gehackte Kräuter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Gegarte Kohlblätter einzeln in eine Suppenkelle legen, Enden überlappen lassen. Füllung hineindrücken. Roulade schließen, zu einem Ball zusammendrücken und in eine Auflaufform legen. 100 ml Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Min. bei 180°C schmoren. Restliche Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur einstreuen und ausquellen lassen.
- Dazu eine Tomatensoße.
- 

## Kinder in die Küche

### Kartoffelchips (für zwei Personen)

- \* 600 g Kartoffeln
  - \* 2 Msp Kräutersalz
  - \* 2 EL Olivenöl
  - \* Rosenpaprika mild
- Bürste die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste unter kaltem Wasser sauber und steche eventuelle Augen aus. Hoble sie auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben (Vorsicht auf die Finger!). In einer großen Schüssel mischst du die Kartoffelscheiben mit Salz und Olivenöl und breitest sie dann auf dem Backblech aus (eventuell vorher mit Backpapier auslegen). Bestreue sie hauchdünn mit Paprika und schiebe sie in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen, mittlere Schiene. Nach 15 Minuten nimmst du vorsichtig das Backblech aus dem Ofen, stellst es auf einen Untersetzer, lockerst und wendest die Scheiben mit einer Backschaufel und schiebst es für weitere 15 Minuten in den Ofen. In einer Schüssel richtest du die Kartoffelchips zu Salat oder Gemüse an.
-