

**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 38 - 14.-19. September 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional			1x	1x	1x
Möhren, Naturland, Deutschland		500g	500g	500g	500g
Zuckermais, Bioland, Deutschland			1x	2x	3x
Porree, Bioland, Deutschland	400g	400g	400g	400g	400g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	130g	320g	530g	700g	900g
Mangold bunt/grün, Demeter, regional				400g	800g

**Regionale Kiste:** 1x Endivie, 500g Möhren, 1x Zuckermais, 400g Porree, 530g Strauchtomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik				1120g	1420g
Apfel Delbar Estivale, Demeter, regional		500g	500g	850g	1000g
Trauben weiß Fanny, Naturland, regional			750g	750g	1000g
Pflaumen gelb, Demeter, Spanien	300g	400g	540g	700g	1000g
Birne Hortensia, Demeter, Deutschland	300g	360g	500g	700g	1000g

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

#### Brote der Woche:



#### Powermax

Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, belebtes Wasser, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment

1000g  
anstatt 5,19 €  
**4,19 €**



#### Schweizer Ruchlaib

Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

500g  
anstatt 4,79 €  
**3,99 €**

#### Salat der Woche

- \* halber Endiviensalat
- \* 1 großer Apfel
- \* 3-4 Möhren
- \* 2 handvoll Trauben
- \* Schuss Sahne oder Rapsöl
- \* Apfelessig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* z.B. noch gehackte Walnüsse

Salat waschen und in ganz schmale Streifen schneiden. Apfel und Möhren fein raspeln. Trauben gegebenenfalls entkernen und halbieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen und ein bisschen ziehen lassen.

Als Vorspeise oder mit einem Vollkornbutterbrot als Hauptmahlzeit.

## Mais - als Snack zwischendurch

- \* 1 Maiskolben
- \* 1 EL Butter

Den Maiskolben in Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und mit Butter von allen Seiten bestreichen. Mit etwas Salz bestreuen. Kinder mögen Mais am liebsten gleich in die Hand zum abknabbern. Oder die Körner vom Kolben trennen und den Mais zum Salat geben.

---

## Nudeln mit Ofentomaten und Käse

- \* 500 g Tomaten
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 Zweig Rosmarin
- \* 1 TL Honig
- \* 3 EL Aceto Balsamico
- \* 5 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 300 g Vollkornpenne
- \* 80 g Pecorino
- \* 5 Stängel Basilikum
- \* Mühlenpfeffer

Ofen auf 175° vorheizen. Tomaten vierteln. Eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch zwischen die Tomaten stecken. Kräuter darauf verteilen. Honig, Essig und Öl drüber träufeln. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 30 Minuten garen.

Rechtzeitig vor Garzeitende reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen den Käse in Späne hobeln. Basilikum grob zerzupfen. Nudeln abgießen und mit Tomaten und Garflüssigkeit anrichten. Käse und Basilikum darüber geben und nach Belieben mit Pfeffer übermahlen.

---

## Vollkornquiche mit Lauch

Für den Teig:

- \* 200 g Vollkornmehl
- \* 200 g Quark
- \* 180 g weiche Butter
- \* 1 TL Salz
- \* 1 TL Weinsteinbackpulver

Quark, Butter, Salz und das mit Backpulver vermischte Mehl zu einem glatten Teig verkneten und ca. eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und würfeln, den Lauch waschen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in Öl andünsten bis es bissfest ist. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Für die Füllung:

- \* 600 g Lauch
- \* 100 g Zwiebeln
- \* 4 Eier Größe M
- \* 250 ml Sahne
- \* Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Prise Curry
- \* 100 g geriebener Käse

Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit den Gewürzen pikant abschmecken. Eine große Springform einfetten, mit Semmelbröseln austreuen und den Teig darin verteilen, dabei einen 3cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und den Teig bei 18°C 10-15 Minuten ohne Belag backen. Danach das Gemüse auf dem Teig verteilen, die Eiermasse darüber geben und weitere 25-30 Minuten backen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Quiche mit dem Käse bestreuen.

---

## Kinder in die Küche: Möhrenbrotaufstrich oder Nudelpesto

- \* 300 g Möhren
- \* 50 g Schalotten
- \* 2 TL Olivenöl
- \* 5 EL Wasser oder Gemüsebrühe
- \* 30 g Kürbiskerne (oder SBkerne)
- \* 2 EL Butter
- \* Cayennepfeffer nach Geschmack
- \* halber TL Salz

Möhren mit einer Gemüsebürste waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls klein schneiden. Beides in Olivenöl in einem kleinen, hohen Topf andünsten, Wasser zugeben und ca. 10-15 Minuten garen lassen. An Seite stellen, etwas abkühlen lassen und dann mit einem Zauberstab pürieren.

Kürbiskerne (oder SBkerne) in einer trockenen Pfanne auf kleiner Stufe kurz anrösten, bis sie beginnen zu duften. Dann auf einem kleinen Holzbrett mit einem glatten Messer grob zerkleinern.

Alle Zutaten mit der weichen Butter vermengen und herzhaft abschmecken. Köstlich als Brotaufstrich oder zu Vollkornnudeln als Soße.

Buch-Tipp: Streicheleinheiten, emu-Verlag