

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 42 - 12.-17. Oktober 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Friséesalat, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Möhren, Naturland, Deutschland	400 g	250 g	450 g	450 g	450 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland			440 g	490 g	900 g
Steinchampignons, Demeter, Deutschland				400 g	500 g
Schlangengurke, Demeter, Spanien	1x	1x	1x	1x	2 x
Paprika gelb, kbA, Spanien		540 g	540 g	600 g	600 g

Regionale Kiste: 1x Friséesalat, 450g Möhren, 440g Brokkoli, 400g Steinchampignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	500 g	1000 g	1500 g
Apfel Gala, Demeter, regional		300 g	500 g	1000 g	1300 g
Birne Conference, Demeter, regional	360 g		300 g	470 g	800 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1x	1x	1x	1x
Traube Crimson, rot, kernlos			500 g	750 g	1000 g

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 60%
Schilfroggen, 40% Roggen, Zucker-
rübensirup, Sesam, Koriander,
Meersalz, Roggennatursauer
Dekor: Dinkel, belebtes Wasser, Meersalz,
Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

500 g
anstatt 3,19 €
2,69 €



Sonnenblumenlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenvollkorn-
mehl, Weizenvollkornmehl, 3-
Stufen-Sauerteig, Sonnenblumen-
kerne, Kürbiskerne, Meersalz

750 g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

- * 1x Friséesalat
- * 3 Möhren
- * 1 Paprika
- * Schuss Sahne, Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1-2 EL mittelscharfen Senf
- * 2-3 EL Wasser
- * handvoll gehackte Walnüsse

Friséesalat in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln und Paprika in kleine Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten für die Soße vermischen und etwas ziehen lassen.

Brokkolisuppe mit gerösteten Mandeln (oder Grünkernklößchen)

- * 500 g Brokkoli
- * 2 Zwiebeln
- * 2 EL Butter
- * 3 EL Vollkornhafermehl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer,
- * 3 EL Creme Fraiche
- * 10 g Mandelblättchen

Für die Klößchen:

- * 30 g weiche Butter
- * 1 Ei
- * 20 g geriebenen Emmentaler
- * 60 g Grünkern, fein gemahlen
- * $\frac{1}{2}$ TL Kräutersalz, Muskatnuss
- * $\frac{1}{2}$ L Wasser
- * 2 TL Gemüsebrühe

Butter im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Brokkoli dazu und kurz mitschwitzen lassen. Mit Hafermehl bestäuben und mit Brühe auffüllen. Gewürze dazu und 10 Min. köcheln. Suppe mit Zauberstab pürieren. Crème fraîche unterziehen. Mit gerösteten Mandeln bestreut servieren.

Variante: statt Mandeln bestreut, die Suppe mit Grünkernklößchen servieren. Alle Zutaten verrühren und 30 Min. ruhen lassen. Dann 1/2 l Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen. Mit zwei nassen Teelöffeln von der Grünkernmasse Klößchen abstechen, in die Brühe gleiten und etwa 12 Min. ziehen lassen.

Brokkoli in Senfsoße

- * 1 kg Brokkoli
- * 40 g Butter
- * 1 EL fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 150 ml Gemüsewasser (vom Brokkoli)
- * 150 ml süße Sahne
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 500 g Pellkartoffeln, z.B. Linda

Kartoffeln 20 Minuten in Salzwasser kochen. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk grob hobeln. In wenig Salzwasser bissfest garen. Das Wasser abgießen und auffangen. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl schnell einrühren und nach und nach mit der Sahne und dem Gemüsewasser ablöschen, bis die Soße schön cremig ist. Stets rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Den Senf am Schluss unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken. Kartoffeln und Brokkoli auf dem Teller garnieren und beides mit der Soße übergießen.

Möhrenpuffer mit Zitronenjoghurt

- * 700 g Möhren
- * 600 g Kartoffeln
- * 2 TL Oregano
- * 1 EL Petersilie
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Eigelb
- * 1 EL fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 5 EL Olivenöl
- * 250 g Naturjoghurt und * Schale einer Zitrone

Möhren und Kartoffeln schälen und je zur Hälfte grob und fein raspeln. Gut ausdrücken und Oregano untermischen. Petersilie fein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und mit Eigelb und Mehl gut vermengen. Portionsweise in einer Pfanne mit Olivenöl zu kleinen Puffern backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Joghurt mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Würzig abschmecken und zu den Puffern servieren.

Kinder in die Küche

Birnen-Crumble

- * 170 g Weizenvollkornmehl
- * 80 g Honig
- * 1 Eigelb
- * 90 g Butter
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * $\frac{1}{2}$ TL Vanille
- * 500 g Birnen
- * 1 EL Butter
- * 1 EL Zitronensaft

Zuerst den Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig: Die Zutaten zuerst mit dem Knethaken des Handrührers gut verkneten und dann mit Deinen gewaschenen Händen zu Streuseln zerkrümeln.
Für die Füllung: Die Birnen vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Birnenspalten in eine gefettete ofenfeste Form legen. Butterflöckchen darüber verteilen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen, so dass die Birnen ganz bedeckt sind. Den Crumble etwa 25 Minuten im Ofen backen.
Mit geschlagener Sahne (z.B. 1 Becher) schmeckt es besonders lecker!