

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](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

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

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

### KW 38 - 20.-25. September 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kopfsalat grün, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	500 g	500 g	800 g	500 g
Porree, Naturland, Deutschland	350 g	400 g	600 g	800 g	400 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Aubergine, kbA, Spanien		400 g	520 g	520 g	
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		360 g	550 g	1000 g	380 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	1000 g	1000 g	1500 g
Apfel Galmac, Demeter, regional	500 g	820 g	770 g	1150 g
Birne Conference, Demeter, regional	430 g	500 g	500 g	780 g
Honigmelone Charentais, kbA, Frankreich			1 x	1 x
Trauben weiß Italia, Demeter, Italien		500 g	750 g	1000 g

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

#### Brote der Woche:



#### Dinkel Siebenkorn

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

750 g  
4,69 €  
**3,99 €**



#### Schweizer Ruchlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: RUCHmehl 1150, Roggenmehl 1050, Wasser, Meersalz, Sauerteig und Hefe

500 g  
4,99 €  
**3,99 €**

Nützliche Informationen zu Trauben: <http://www.bioladen.com/sortiment/traube.html>

#### Salat der Woche

- \* 2 Kohlrabi
- \* Schuss Sahne
- \* Kräuteresig
- \* geröstete Sonnenblumenkerne
- \* Meersalz, Schabzigerklee
- \* wer hat, frischen Dill

Kohlrabi schälen und fein reiben. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Dabei stehen bleiben und immer wieder rühren.  
Die restlichen Zutaten zugeben, gut vermischen und etwas ziehen lassen. Dill z.B. mit einer Schere klein schneiden und vor dem Servieren über den Salat streuen.

## Tomaten-Trauben-Salat

- \* 250 g Tomaten
- \* 250 g entkernte Trauben
- \* 1 Salat
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 150 ml Sahne
- \* 6 EL Apfelessig
- \* 4 EL Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* bisschen Schabzigerklee

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 (siehe unten) oder Vollkornbrot mit Butter.

---

## Italienisches Traubenbrot

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

Hefe in 250ml 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.

---

## Grünkern-Porree-Bratlinge

- \* 150 g mittelgrobes Grünkernvollkornschrot (an der Brottheke frisch schroteten lassen)
- \* 50g grobes Dinkelvollkornschrot
- \* 400 ml Gemüsebrühe
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 dünne Porreestange
- \* 2 Eier
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenspeck, Curry, Paprikapulver

Grünkern- und Dinkelschrot in der Gemüsebrühe aufkochen lassen und auf kleiner Flamme 2-3 Minuten unter STÄNDIGEM Rühren weiterköcheln lassen. An Seite stellen und weiterquellen lassen. Nun Zwiebel, Knoblauch und Porree klein schneiden und in Olivenöl andünsten und abkühlen lassen. Nun in einer großen Schüssel alle Zutaten vermengen. Reichlich würzen, da die Getreidemasse vieles an Geschmack aufsaugt. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse kleine Bratlinge von beiden Seiten knusprig braten (eventuell im Backofen warm stellen).

Dazu den Salat der Woche.

---

## Gemüsekuchen Tricolor im Parmesaneis

- \* 400 g Möhren
- \* 400 g Kohlrabi
- \* 1 EL Butter
- \* 3 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenspeck und Muskat
- \* 400 g Spinat (siehe Gemüseregal)
- \* 50 g Parmesankäse
- \* 3 Eier
- \* 100 ml Milch

Möhren und Kohlrabi in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden und in einer Butter-Öl-Mischung auf kleiner Flamme geschlossen 10 Minuten dünsten. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Gemüse heraus nehmen und jetzt den gewaschenen und abgetropften Spinat in den noch heißen Topf geben, zusammenfallen lassen und leicht salzen.

In einer ausgefetteten Form die Kohlrabi-Möhren verteilen und mit dem Spinat belegen. Käse reiben und mit Eiern, Milch, sowie Pfeffer und Salz verquirlen und über das Gemüse geben. Im auf 170°C vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen.