

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 37 • 12. - 17. September 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Crispi Frillice, Demeter, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Kohlrabi, Demeter, Deutschland	1 x	1 x	1 x	2 x	2 x
Möhren, Bioland, Deutschland	720 g	800 g	1000 g	1200 g	1500 g
Schlangengurke, kbA, Deutschland		1 x	1 x	1 x	
Zuckermais, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	2 x	
Buschbohnen, Demeter, Deutschland			570 g	640 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Apfel Gala, Demeter, Deutschland	500 g	500 g	900 g	1000 g
Birne Williams rot, Demeter, Deutschland	410 g	500 g	900 g	1000 g
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	600 g	1000 g	1100 g
Trauben Gold kernlos, kbA, Italien		500 g	610 g	1000 g
Granatapfel, kbA, Italien		1 x	1 x	2 x

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

Brote der Woche:



Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g
5,79 €
4,79 €



Klatschmohn Rotkorn Laib

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Rotkornvollkornmehl, Emmervollkornmehl, Rotkornweizenvollkornsauerteig, Mohn, Meersalz, Hefe, Wasser

750 g
5,99 €
5,49 €

Salat der Woche

- * 500 g Bohnen
- * wer hat, frisches Bohnenkraut
- * Schuss Sahne
- * Schuss Kräuteressig
- * Meersalz

Die Bohnen den kleinen Stängel noch abschneiden. Das Bohnenkraut mit in den Topf geben. Im Topf mit einem Dämpfeinsatz ca. 15-20 Minuten garen (die Bohnen haben dann mehr Geschmack). Ohne Dämpfeinsatz ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.

Nach dem Abkühlen die Bohnen halbieren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Abschmecken und servieren.

Dieser Salat kann natürlich noch mit Mais, Crispy Frillice und/oder geraspelten Möhren ergänzt werden.

Mais – als Snack zwischendurch

- * 1 Maiskolben Den Maiskolben in Wasser ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und mit Butter von allen Seiten bestreichen. Mit etwas Salz würzen.
 - * 1 EL Butter Sie können den Maiskolben gleich in die Hand zum Abknabbern essen. Oder die Körner vom Kolben trennen und den Mais z.B. mit in den Salat geben.
- Wenn Sie mit einem Dämpfeinsatz garen, ca. 10-15 Minuten dämpfen.
Im Backofen bei 180° C (z.B. zusammen mit Aubergine, Zucchini, Bataten...) backen. Da kann der Mais nach ca. 20 Minuten aus dem Ofen. Das andere genannte Gemüse benötigt da noch 10 Minuten mehr.
-

Bohnensuppe

- * 600 g Bohnen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
 - * 600 g Kartoffeln Bohnen waschen, Stängelchen abschneiden und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren gut bürsten und in Scheiben schneiden. Sellerie gut bürsten
 - * 2 Zwiebeln und auch in kleine Würfel schneiden. Bohnenkraut wenn nötig abbrausen und trocken schütteln. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Kleingeschnittenes Gemüse hinzufügen und kurz unter Rühren anrösten. Brühe angießen, Bohnenkraut zugeben und alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Mit Pfeffer und etwas Meersalz abschmecken. Dazu z.B. ein Vollkornbrot mit Butter.
 - * 300 g Möhren
 - * 1/3 Knollensellerie
 - * 4 Zweige Bohnenkraut
 - * 2 EL Rapsöl
 - * 1 L Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
-

Möhrengemüse mit Kartoffelkruste

- * 600 g Möhren Kartoffeln schälen, vierteln und in etwas Salzwasser kochen. Möhren mit einer Gemüsebürste waschen und in Stifte schneiden. Möhren in etwas Butter knackig andünsten und mit Dill und Gewürzen abschmecken. Mit Sahne aufgießen und ziehen lassen.
 - * 750 g Kartoffeln
 - * 125 ml Vollmilch
 - * gerösteten Sesam
 - * 125 ml Sahne Die fertig gegarten Kartoffeln zerstampfen und mit etwas Butter, Muskat, Petersilie und der Milch zu Püree schlagen.
 - * 100 g geriebenen Bergkäse In einer gebutterten Auflaufform erst das Gemüse, dann den Sesam und zum Schluss das Püree schichten. Mit Käse bestreuen und ca. 15 Min. bei 200° C überbacken.
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * etwas Petersilie, Dill
 - * Meersalz, Muskat
-

Granatapfelcreme

- * 1 Granatapfel Granatäpfel halbieren und Kerne vorsichtig herauslösen. Weiße Teile entfernen. Zweidrittel der Kerne mit dem Honig, Zitronensaft und 100 ml Wasser köcheln, durch ein feines Sieb streichen, abkühlen lassen.
 - * 40 g Honig
 - * 2 EL Zitronensaft
 - * 100 ml Sahne Mit geschlagener Sahne mischen und für zwei Stunden ins Gefrierfach stellen.
 - * gehackte Cashewkerne Anrichten und mit dem restlichen Drittel Granatkernen und ein paar Cashewkernen bestreuen.
-

Italienisches Traubenbrot

- * 200 g entkernte Trauben 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. 20-25 Minuten backen. Noch lauwarm servieren.
 - * 350 g feines Weizenvollkornmehl
 - * ½ Würfel frische Hefe
 - * 1 Prise Salz
 - * 4 TL Honig
 - * halber EL Butter
-