

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

### KW 40 • 04. - 08. Oktober 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat diverse, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Spitzkohl, Demeter, regional		1000 g	1000 g	1200 g	800 g
Porree, Demeter, regional	300 g	300 g	400 g	600 g	400 g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	300 g	400 g	580 g	1000 g	520 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	160 g	300 g	450 g	500 g	

Zur Zeit gibt es noch tolle Kräuter aus der Region (z.B. glatte oder krause Petersilie, Schnittlauch, Dill, Thymian, Salbei, Minze). Die können Sie gern online dazu bestellen. Beim Porreerezept werden Kräuter noch benötigt.

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, kbA, Dominikanische Republik	500 g	750 g	1 x	1400 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	400 g	570 g	800 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional		450 g	700 g	1000 g
Trauben Crimson kernlos, kbA, Italien	370 g	650 g	750 g	750 g
Mango, kbA, Spanien			1 x	2 x

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

#### Brote der Woche:



#### Haselnussbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Haselnüsse,  
Haferflocken, Meersalz, Roggennatursauer

500 g  
3,79 €  
**4,29 €**



#### Sonniges Schwarzbrot

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Roggenschrot, Roggenmehl,  
Sonnenblumenkerne, Meersalz,  
Zuckerrübensirup, Roggensauerteig, Hefe

1000 g  
6,09 €  
**5,79 €**

Wir wünschen allen Schulkindern und Eltern  
schöne Herbstferien! 😊

#### Birnen mit Gorgonzolacreme

- \* 2 Birnen
- \* Saft von einer Zitrone
- \* 50 g Gorgonzola
- \* 50 g Speisequark 40%
- \* weißer Pfeffer, Meersalz
- \* 4 TL Preiselbeerkompott

Reife Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Birnenhälften mit Zitronensaft (1 EL davon aufheben) beträufeln. Gorgonzola mit dem restlichen Zitronensaft und dem Quark glattrühren. Die Käsecreme mit Pfeffer würzen, mit Salz abschmecken und auf die Birnenhälften verteilen. Mit je einem TL Kompott servieren.

- bitte wenden -

## Tomaten-Trauben-Salat

- \* halber Salat
- \* 250 g Tomaten
- \* 250 g 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 auf dem Salat verteilen. Trauben halbieren, entkernen und über den Salat verteilen. Knoblauchzehen pressen und mit Sahne, Essig, den Gewürzen sowie Olivenöl gut verrühren und den Salat damit begießen.

## Porreegratin mit Tomatenhaube

- \* 1 Stange Porree
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 100 ml Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 5-6 Tomaten
- \* 3 Eigelbe / 3 Eiweiß
- \* 100 g geriebener Käse
- \* 80 g Vollkornbrösel

Porree in dünne Scheiben schneiden (auch das Grüne mitverwenden). Petersilie klein schneiden (zum Dekorieren am Schluss etwas an Seite legen) und mit Porree und Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf dem Lauch verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen, bis die Oberfläche schön knusprig ist.

## Spitzkohlkuchen

### Für den Teig:

- \* 250 g Weizenvollkornmehl
- \* 15 g Hefe
- \* 150 ml lauwarmes Wasser
- \* 2 EL Olivenöl
- \* Prise Meersalz, bisschen Honig

### Für den Belag:

- \* 800 g Spitzkohl
- \* 2 Zwiebeln + 2 Tomaten
- \* Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenspeisepfeffer, Paprikapulver, evtl. Kümmel
- \* 200 g geriebenen Käse
- \* 200 g Naturjoghurt
- \* 3 Eier
- \* 1 Bund Schnittlauch

Mehl, Öl, Salz und Honig in eine Schüssel geben. Die fein gebröckelte Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und unter die anderen Zutaten kneten. Solange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. An einem warmen Ort zugedeckt eine Stunde gehen lassen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Spitzkohl grob hobeln, Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Zwiebelringe in Öl andünsten. Spitzkohl dazu geben. Die Gewürze dazu geben und mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen (ca. 50ml). Kurz köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Klein geschnittene Tomaten zufügen.

Hefeteig in einer gefetteten Form verteilen und einen 3cm hohen Rand formen. Die Eier mit Joghurt, 150g Käse sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den fein geschnittenen Schnittlauch zufügen. Alles unter das etwas abgekühlte Gemüse rühren und auf dem Hefeteig verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 35-45 Minuten backen.

## Heiße Birnengrütze mit Eis

- \* 3 Birnen
- \* 150 ml Webers Apfelsaft
- \* 1 Zitrone
- \* 1 TL Honig
- \* 1 TL Speisestärke (z.B. VKmehl)
- \* Vanilleeis

Birnen entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Fruchtsaft mit dem Saft der Zitrone und Honig erwärmen und die Birnenstücke darin etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Topf von der Flamme nehmen, Speisestärke einrieseln, durchrühren und fünf Minuten abgedeckt ziehen lassen. Je eine oder zwei Kugeln Vanilleeis auf Tellern verteilen und mit der heißen Birnengrütze begießen.

