

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 39 - 21.-26. September 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
CherryStrauchTomaten, Demeter, Spanien	230g	300g	400g	440g	900g
Knollensellerie mit Grün, Bioland, Deutschland				1x	1x
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland				550g	850g
Blumenkohl Romanesco, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Zucchini, Demeter, regional	250g	400g	600g	600g	850g
Schnittlauch, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund

**Regionale Kiste:** 1x Knollensellerie mit Grün, 330g Gelbe Bete, 1x Blumenkohl Romanesco, 250g Zucchini, 1 Bund Schnittlauch

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	1000g
Apfel Embassy, Demeter, Deutschland	460g	600g	850g	850g	1000g
Pflaumen rot, Demeter, Spanien		500g	520g	750g	1000g
Feigen schwarz, Demeter, Spanien				190g	270g
Trauben rot kernlos Arra, Demeter, Spanien			650g	650g	1000g

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

#### Brote der Woche:



**KümmelKorn** frei geschoben  
Zutaten: 80% Roggen, 20% Weizen  
550, Kümmel, Meersalz, Hefe,  
Roggennatursauer

750g  
anstatt 4,19 €  
**3,99 €**



**Schweizer Ruchlaib** Info: Mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Ruchmehl 1050, Roggen-  
mehl 1150, belebtes Wasser, Ruch-  
mehlsauerteig, Meersalz, Hefe

500g  
anstatt 4,79 €  
**3,99 €**

#### Bunter Salat der Woche

- \* 1 Gelbe Bete
- \* 1 Zucchini
- \* 200 g Cherrytomaten
- \* 1 Romanesco (oder 2-3 Möhren)
- \* Olivenöl
- \* Kräuteresig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Tomaten vierteln, Zucchini grob raspeln, Bete und Romanesco (auch die Möhren) mit einem Gemüsehobel fein raspeln. Tipp: Den Romanesco kann man einfach unter Wasser abspülen, mit der Hand festhalten und im Ganzen über den Gemüsehobel reiben. Dann hat man ganz feine kleine Röschen, die roh sehr lecker sind. Mit den restlichen Zutaten vermischen oder auch mit eigenen Kreationen verfeinern. Den Salat ein bisschen ziehen lassen, dann schmeckt er noch besser.

## Pflaumen-Tomaten-Chutney

- \* 600 g Pflaumen
- \* 600 g Tomaten
- \* 1 Zitrone
- \* 2 Zwiebeln
- \* 300 ml Apfelessig
- \* 2 TL Meersalz
- \* halber TL Cayennepfeffer
- \* 1 Msp Nelkenpulver
- \* 1 Msp Zimt
- \* 250 g Honig

Pflaumen entsteinen und klein schneiden. Tomaten klein würfeln. Zwiebeln fein hacken. Alles zusammen mit dem Essig, Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer, Nelkenpulver und Zimt in einem Topf aufkochen und dann eine Stunde bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen. Den Honig zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und in Gläschen abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt besonders gut zu Käse und zu Reis als Beilage.

---

## Herzhafter Gelbe Bete-Zucchinikuchen mit Kräutersoße

- \* 600 g Gelbe Bete (und/oder Möhren, Hokkaido Kürbis)
- \* 200 g Zucchini
- \* 200 g Kartoffeln
- \* 3 Eier
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* 300 g Joghurt
- \* halber Bund frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Liebstock)
- \* 3 EL Olivenöl
- \* Saft einer halben Zitrone
- \* 1 Scheibe Zitrone
- \* Meersalz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, die Bete bürsten, Zucchini waschen und alles grob raspeln. Die Eier und Gewürze verquirlen und das Gemüse damit vermengen. Diese Masse in eine gefettete Form verteilen und im 180° vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen. Dazu aus den übrigen Zutaten eine frische Soße anrühren. Die Scheibe Zitrone in ganz kleine Stücke schneiden und auch unter den Joghurt rühren.

Zu diesem Gericht passt ein grüner Salat.

---

## Blumenkohl Romanesco mit Buttersößchen und Kartoffeln

- \* 1 Romanesco
- \* Gemüsebrühe
- \* 1 EL Butter
- \* 1-2 EL Vollkornmehl
- \* Kartoffelmenge nach Belieben

Pellkartoffeln aufsetzen. Den Kohl im Ganzen (weil er so hübsch aussieht) in etwas Gemüsebrühe dünsten. Nach ca. 20 Minuten den Kohl herausnehmen und im Backofen warmhalten. Butter in einem kleinen Topf erwärmen, Vollkornmehl einrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Wer möchte kann die Soße mit Sahne und/oder frischem Zitronensaft verfeinern und mit ein paar Schnittlauchröllchen dekorieren.

## Kinder in die Küche

### Bananenmousse

- \* 3 Bananen
- \* 3 S-Eier
- \* 1 Msp Vanille, etwas Zimt
- \* 1 EL Honig
- \* 100 g Zartbitterschokolade
- \* Saft einer Zitrone
- \* wer mag, 200ml Sahne

Die Schokolade fein raspeln. Bananen und Zitronensaft in eine Schüssel geben und pürieren. Die Eier trennen. Eigelb mit Honig und Vanille schaumig schlagen und zusammen mit den Schokoladenraspeln unter das Bananenpüree mischen. Eiweiß steif schlagen und unter das Mousse heben. Bis zum Servieren kühl stellen. Wer möchte, kann 200 ml Sahne mit etwas Zimt steif schlagen und das Mousse mit einem Klecks Sahne servieren.

---

### Brotaufstrich „Leckermäulchen“

- \* 75 g Erdnussmus ungesalzen
- \* 75 g Butter
- \* 75 g Honig
- \* 1 EL Kakao

Rühre in einer Schüssel das weiche Erdnussmus, die weiche Butter, den flüssigen Honig und Kakao glatt. Schon ist ein herrlicher Aufstrich für Brot, Brötchen, Knäckebrötchen oder Waffeln fertig. Mit einem Stiel-Teigschaber füllst du ihn in ein Glas und stellst dieses verschlossen in den Kühlschrank. Der Aufstrich ist ca. eine Woche haltbar (erfahrungsgemäß jedoch vor dem Schlechtwerden aufgegessen!).  
Buch-Tipp: Das Bio-Kochbuch für Kinder, Helma Danner