

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 41 - 05. - 10. Oktober 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional		1x	1x	1x	1x
Paprika rot, kbA, Spanien	250g	370g	520g	700g	1000g
Chinakohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Zucchini, Demeter, regional	300g	300g	530g	530g	880g
Zuckermais, Bioland, Deutschland				2x	3x

Regionale Kiste: 1x Salat Endivie, 1x Chinakohl, 300g Zucchini, 2x Zuckermais

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500g		550g	1000g	1750g
Apfel Pinova, Demeter, regional	390g		500g	1000g	1000g
Trauben Red Globe, Demeter, Italien		500g	500g	700g	1000g
Kaki, Naturland, Spanien		1x	2x	3x	3x
Orangen Navelina, kbA, Spanien		350g	500g	500g	1000g

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer
1000g
anstatt 5,19 €
4,99 €



Sonnenblumenlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Sauerteig, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz
750g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Multi-Saatt-Woche vom 05.-10.10. bei DLS:

Alle Einnahmen für das Roggen Sonnenblume Brot (Nr.4193) gehen zu 100% an die Hennefer Tafel

Siehe auch -> ihredls.de

Von unseren Imkern gibt es die neue Honig-„Ernte“

Liebe MOMO-Kunden,

wir möchten Sie/Euch darauf aufmerksam machen, dass wir unser Schaufenster zum Thema „Bienen“ dekoriert haben. Unser Imker Olaf Müller und Nicole Saturna waren so freundlich, uns eine Imkerausstattung zur Verfügung zu stellen, da die Honigabfüllung fast abgeschlossen ist. Auch ist auf großen Tafeln beschrieben, wie die Bienen leben und „arbeiten“. Siehe auch:

-> biohonigbonn.de (Olaf Müller)

-> imkerei-saturna.de

-> imkerei-bunsen.de

-> bio-honig.de

Salat der Woche

* $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{4}$ Endiviensalat	<p>Endiviensalat waschen und in SEHR feine Streifen schneiden (die Salatsoße verteilt sich besser, wenn das Gemüse sehr fein geschnitten ist). Chinakohl einfach einige Blätter abnehmen und diese ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zucchini fein hobeln und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Maiskolben mit etwas Butter in einer kleinen Pfanne gar dünsten und dann den Mais mit einem Messer abschaben (oder separat dazu geben zum selber abknabbern).</p> <p>Zutaten für die Soße zufügen, alles gut durchmischen und etwas ziehen lassen. Feta-Würfel und Oliven passen auch gut in diesen Salat.</p>
* $\frac{1}{4}$ Chinakohl	
* 1 Zucchini	
* 1 Paprika	
* 1 gedünsteten Maiskolben	
* 100 ml Sahne, Kräuternessig	
* Meersalz, Mühlenpfeffer	
* 2-3 EL Basilikum-Pesto	

Zucchinisüppchen

* 4 mittelgroße Zucchini	<p>Zwiebel und Knoblauch fein gehackt in Olivenöl goldgelb dünsten. Kartoffeln und Zucchini in Würfel schneiden und kurz mit andünsten. Dann die Gemüsebrühe dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Den Schafskäse bröseln und unter die Suppe rühren. Mit Basilikum abschmecken und bei kleiner Flamme den Käse ca. 5 Minuten verlaufen lassen.</p>
* 5 mittelgroße Kartoffeln	
* 1 Zwiebel	
* 1 Knoblauchzehe	
* wer mag, 150 g Schafskäse	
* 1 l Gemüsebrühe	
* etwas Basilikum	
* Olivenöl	
* Meersalz, frischer Pfeffer	

Chinakohl-Apfel-Gemüse

* 1 Chinakohl	<p>Chinakohl säubern und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach etwas Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart, den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen sehr gut Kartoffeln.</p>
* 250 g Zwiebeln	
* 300 g Äpfel	
* 2 Knoblauchzehen	
* 6 EL Olivenöl	
* Meersalz, Salbei	
* etwas Gemüsebrühe	
* 3 EL Sesam	
* 1 EL Zitronensaft	

Chinakohl mit Parmesankruste

* 1 Chinakohl	<p>Chinakohl in 1cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Butter glasig dünsten. Das Gemüse dazu geben, scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Chinakohl in eine gefettete Auflaufform füllen, Tomaten darauf verteilen und alles mit Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen bei 200° ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt Butterreis.</p>
* 1 Zwiebel	
* 3 Tomaten	
* 2 Knoblauchzehen	
* 1 EL Butter	
* Kräutersalz, Pfeffer	
* 2-3 EL geriebenen Parmesan	

Kinder in die Küche

Knusperriegel

* 100 g Walnüsse	<p>Die Walnüsse, Haselnusskerne und Mandeln mit einem flachen Messer grob hacken (eventuell mit Mamas Unterstützung). Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Nach dem Erkalten mit einem glatten Messer (auch hier eventuell mit Unterstützung!) in 5x3cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahrt halten sie viele Tage.</p>
* 100 g Haselnusskerne	
* 40 g Mandeln	
* 65 g Sonnenblumenkerne	
* 65 g Sesamsamen	
* 200 g Haferflocken	
* 300 g Akazienhonig	
