

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 34 - 23.-28. August 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Frillice, Demeter, regional			1 x	1 x	
Möhren Gelbe Marie, Demeter, Deutschland	570 g	630 g	630 g	860 g	320 g
Blumenkohl weiß, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	450 g	450 g	540 g	650 g	260 g
Knollensellerie mit Grün, Bioland, Deutschland				1 x	

Die Regionale Kiste ist jetzt auch oben in der Spalte einsortiert.

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			990 g	990 g
Zwetschgen, Demeter, regional	560 g	680 g	680 g	1250 g
Traube weiß kernlos, Luisa, Demeter, Italien	400 g	650 g	650 g	810 g
Honigmelone Piel de Sapo, kbA, Spanien			1 x	1 x
Pfirsiche gelb, Demeter, Italien		670 g	670 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Roggen Fein

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
4,39 €
3,99 €



Momentan kein Angebot der Woche.

Kennt Ihr schon den Film über **WEBERS SAFTMOSTEREI**, unseren Streuobstsft-Produzent im Oberbergischem Land? Sehenswert!!!

Link: www.webersaft.de/ueber-uns/#vom-afel-zum-saft

Salat der Woche

- * ein paar Blätter vom Frillice Salat
- * $\frac{1}{4}$ Blumenkohl
- * 4 Möhren
- * 2-3 Stängel Lauchzwiebeln
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * handvoll gehackte Walnüsse
- * Meersalz, Schabzigerklee
- * wer mag, 1 EL mittelscharfen Senf

Blumenkohl und Möhren mit einem Gemüsehobel fein reiben.
Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.
Einige Blätter vom Frillice Salat waschen und auf einem Teller anrichten. Darauf den Blumenkohl-Möhrensalat portionieren und servieren.

- bitte wenden -

Möhrengemüse mit Petersiliencreme

- * 500 g Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 500 g Kartoffeln
- * 1 EL Sonnenblumenkerne
- * 1 EL Butter
- * etwas Olivenöl
- * 1 TL Honig
- * 2 EL Gemüsebrühe
- * etwas Zitronensaft
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 100 g Sauerrahm
- * fein geschnittene Lauchzwiebel
- * etwas abgeriebene Zitronenschale

Pellkartoffeln 20 Minuten köcheln lassen.

Möhren in gleich große Stifte schneiden. Die Zwiebel längs halbieren und quer in 5 mm dicke Halbringe schneiden. Pfanne oder Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ohne Fett goldbraun anbraten und an Seite stellen.

Butter und Olivenöl in die heiße Pfanne geben, Möhren zugeben und zwei Minuten dünsten, dann die Zwiebelringe zufügen und unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist. Honig, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sauerrahm unterrühren, erhitzen und abschmecken. Dann die Lauchzwiebelringe untermischen. Kartoffeln und Möhren mit den Sonnenblumenkernen und etwas abgeriebener Zitronenschale bestreuen und servieren.

Kräuterquark-Nockerln auf Tomatensoße

- * 500 g Quark (Topfen)
- * 3 EL Vollkorngrieß
- * 3 EL Vollkornbrösel
- * 3 EL Weizenvollkornmehl
- * 2 Eier
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * 1 durchgepresste Knoblauchzehe
- * 3 EL gemischte, gehackte Kräuter

Für die Soße:

- * 500 g Tomaten
- * 4 EL Tomatenpüree
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 EL Honig
- * 1 EL Sojasoße
- * 2 EL Butter
- * 50g geraspelten Käse
- * 2 EL gehackte Petersilie

Für den Nockerlteig die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Alle anderen Zutaten vermischen und schaumig rühren. Zum Schluss das Eiweiß unterheben. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, mit einem Löffel Nockerln abstechen und in das sprudelnd kochende Wasser geben. Bei schwacher Hitze ohne Deckel 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Die Nockerln sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Dann bitte gleich herausnehmen.

Für die Soße alle Zutaten miteinander pürieren und erwärmen. Eventuell nachwürzen.

Die Soße auf Tellern anrichten, vier Nockerln darauf legen und mit Käseraspeln und Petersilie bestreuen.

Zwetschgendatschi

- * 500 g Zwetschgen
- * 50 g Butter
- * 1 EL Honig
- * 50 g Marzipan
- * 1 Ei
- * 25 g Vollkornmehl
- * 1 Packung Blätterteig (TK)

Blätterteig ausrollen und in gleichmäßige Quadrate schneiden und dann in Dreiecke. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Butter, Honig, Marzipan und das Ei mit dem Handrührer gut verrühren. Zum Schluss das Mehl einstreuen. Jeweils einen gehäuften Teelöffel von der Masse auf dem Blätterteig verteilen. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Jeweils vier halbe Zwetschgen auf die Marzipanmasse legen. Die Teigenden hochklappen und zusammendrücken. Bei ca. 200° ungefähr 15 Minuten backen.

Kinder in die Küche

Süßes erfrischendes Lassi

- * 500 ml Wasser
- * 500 ml Naturjoghurt
- * je nach Geschmack: Rosenwasser, Honig, gemahlener Kardamom
- * 1 ausgepresste Zitrone
- * 500 g zerdrückte süße Beeren, Bananen oder sonstige süße Früchte

Die Früchte waschen, gegebenenfalls entkernen. Alle Zutaten pürieren und in einem großen Glas eisgekühlt servieren.