

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 35 - 30.8. - 4.9.2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland		850 g	1000 g	1150 g	850 g
Tomaten rund, Bioland, Deutschland	230 g	350 g	500 g	1000 g	350 g
Porree, Naturland, Deutschland	300 g	400 g	550 g	550 g	400 g
Radieschen, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Spitzpaprika, kbA, Spanien	200 g	270 g	330 g	460 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	730 g		850 g	1250 g
Apfel Gala, Demeter, Italien	300 g	620 g	750 g	1000 g
Trauben Red Globe, Demeter, Italien	500 g	500 g	700 g	1000 g
Feigen schwarz, Demeter, Spanien		100 g	200 g	300 g
Johannisbeeren, Demeter, regional		250 g	250 g	250 g

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn

Zutaten: Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern,
Sesam, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
5,29 €
4,39 €



Momentan kein Angebot der Woche.

Spendenstand:

Momo- KundInnen spendeten bisher für die Flutopfer...

für Laib & Seele, unsere Bio-Bäckerei aus Rheinbach € 3.697,93

für Christoph Bäcker, unser Winzer von der Ahr € 1.324,93

für Christoph Bäcker sammeln wir auch weiterhin. Bitte an der Kasse abgeben. Dank an Alle !!!

Hokkaidosüppchen

- * 1 Hokkaido
- * 1 Apfel
- * 2cm großes Ingwerstück
- * Gemüsebrühe
- * 100 g Butter
- * Prise Meersalz
- * etwas Schlagsahne
- * Kürbiskernöl

Hokkaido halbieren (nicht schälen), aushöhlen und in kleinere Stücke schneiden. Apfel vierteln und Ingwer in klitzekleine Stückchen schneiden. Alles in einen Topf geben, fast mit Gemüsebrühe bedecken und 15 Minuten köcheln lassen. Brühe abgießen und mit dem Stück Butter mit einem Zauberstab pürieren. Nach und nach soviel von der Gemüsebrühe wieder zugießen, bis Ihre gewünschte Konsistenz der Suppe erreicht ist. Mit einem Klecks Schlagsahne und ein paar Tröpfchen Kürbiskernöl verziert servieren.

- bitte wenden -

Pikanter Tomatensalat

- * 500 g Tomaten
 - * 2 Zwiebeln
 - * Meersalz
 - * 5 milde Peperoni
 - * 1 EL klein geschnittener Schnittlauch
 - * 5 EL Olivenöl
 - * Saft von 1 $\frac{1}{2}$ Zitronen
- Stielansätze an den Tomaten entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Reichlich Salz über die Zwiebeln streuen und diese 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Zwiebeln kräftig mit der Hand ausdrücken. Die Zwiebeln über die Tomaten legen. Peperoni waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls zum Salat geben. Schnittlauch drüberstreuen. Für die Soße das Öl mit Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Alles über die Tomaten-masse geben und gut vermischen. Ergänzt werden kann der Salat mit Zugabe einer geraspelten Gurke. Auch gern mit 2-3 Knoblauchzehen und Rosenpaprikapulver.
-

Spaghetti mit frischer Gemüsesoße

- * 400 g Tomaten
 - * 400 g Paprika
 - * 2 Zwiebeln
 - * 4 EL Olivenöl
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Kräuter der Provence
 - * 500 g Vollkornspaghetti
 - * 50 g Parmesan
- Spaghetti kochen. Den fein gehackten Knoblauch und die fein geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Mit einer halben Tasse Gemüsebrühe ablöschen und 1 EL fein gemahlene Weizenvollkornmehl einrühren, bis eine cremige Soße entsteht. Grob gehackte Tomaten und klein geschnittene Paprika hinzufügen und mit dem Zauberstab pürieren. Wer die Soße nicht mehr erhitzt, hat fast Frischkostqualität (die Nudeln sind ja heiß und wärmen die Soße auch). Mit Pfeffer, Kräutern der Provence und eventuell noch einem Teelöffel Honig würzen. Die Nudeln nach dem Abgießen mit einem kleinen Stück Butter schwenken. Dann auf Tellern mit der Soße anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.
-

Köstlicher Porreekuchen

- * 200 g Vollkornmehl, fein gemahlen (Dinkel oder Weizen)
 - * 125 g Butter
 - * 4 Eier
 - * 400 g Lauch
 - * 200 g Sahne
 - * 100 g Greyerzer
 - * Meersalz, Pfeffer, Muskat
 - * 2 EL Butter zum Braten
- Für den Mürbeteig: Die Butter grob hacken und mit dem Mehl, einem Ei und ca. 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Mit dem Knethacken des Mixers gut kneten. Anschließend auch mit den Händen zügig durchkneten. Ungefähr 1 Stunde kalt stellen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Tarteform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Lauch in dünne Ringe schneiden. In 2 EL Butter 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig rund ausrollen. In die Form legen und am Rand hoch drücken. Den Boden mehrmals einstechen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Sahne und 3 Eier verquirlen. Den Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Lauch auf dem Boden verteilen. Die Sahne-Käse-Masse darüber gießen und weitere 20 Minuten backen.
-

Porree-Reisgratin mit Curry und Gorgonzola

- * 800 g Porree
 - * 1 Möhre
 - * halbe Tasse Reis
 - * 3 EL Olivenöl
 - * 4 Eier
 - * 300 ml Sahne
 - * 1 TL Curry
 - * Meersalz
 - * 100 g Gorgonzola
- Unter den gekochten Reis eine fein geriebene Möhre rühren. Den Lauch in 10cm lange Stücke schneiden, in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten kochen, gut abtropfen lassen und in eine gefettete Form legen. Darüber den Möhrenreis verteilen. Eier mit Sahne, Curry und etwas Salz verquirlen, über dem Gemüsereis verteilen und alles mit Gorgonzolawürfel belegen. 35 Minuten auf 180° im vorgeheizten Ofen backen.
-