

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 37 - 13.-18. September 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Staudensellerie, Bioland, Deutschland				1 x	
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	
Zuckermais, Bioland, Deutschland		2 x	2 x	2 x	2 x
Blumenkohl grün, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Tomaten rund, Bioland, Deutschland	370 g	250 g	620 g	940 g	250 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	360 g	480 g	750 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	300 g	420 g	600 g	1000 g
Nektarinen, Demeter, Italien	400 g	400 g	600 g	1000 g
Trauben blau Muscat, Naturland, regional		660 g	660 g	660 g

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

#### Brote der Woche:



#### Kümmelkorn

Zutaten: 750 g Wasser, Roggen, Weizen 550, Kümmel, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

750 g  
4,29 €  
**3,99 €**



#### Schweizer Ruchlaib

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: RUCHmehl 1150, Roggenmehl 1050, Wasser, Meersalz, Sauerteig und Hefe

500 g  
4,99 €  
**3,99 €**

#### Salatburger mit gerösteten Zwiebelringen (2 Personen)

- \* halber Salat
- \* 4 Tomaten
- \* 2 Möhren
- \* 4 Zwiebeln
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* Butter
- \* Aioli
- \* 4 Scheiben Vollkornbrot

Den Salat in kleine Stücke zupfen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Möhren fein raspeln. Die Zwiebeln halbieren und in schmale Halbringe schneiden. Diese in Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten. Das Vollkornbrot dünn mit Butter bestreichen. Aioli etwas großzügiger auf dem Butterbrot verteilen. Die Salatblätter auf das Brot legenn, darauf die Tomatenscheiben. Diese salzen und pfeffern. Auf die Tomaten die fein geraspelten Möhren verteilen. Zum Schluss die gerösteten Zwiebelringe obenauf.

## Tomatensalat mit Roquefortdressing

- \* 1 Salat
- \* 200 g Tomaten
- \* 50 g Roquefortkäse
- \* 150 g Naturjoghurt (Bollheim)
- \* 1 EL Apfelessig
- \* 8 EL Olivenöl
- \* Meersalz oder Tomatensalz

Salat putzen, waschen, klein zupfen und auf Tellern verteilen. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Käse bröseln und mit Joghurt, Apfelessig und Olivenöl pürieren. Anschließend mit Essig und Meersalz fein abschmecken. Dressing über die Salatportionen träufeln.

---

## Maispuffer mit Tomatendipp

- \* 2 Maiskolben
- \* 5 Tomaten
- \* 2 Bundzwiebeln
- \* 150g Gouda
- \* 1 EL Vollkornmehl
- \* 6 EL Sahne
- \* 200ml Saure Sahne
- \* halber TL Weinsteinbackpulver
- \* 50g Polenta
- \* Meersalz
- \* 3 S-Eier
- \* Olivenöl zum Braten
- \* Cayennepfeffer

Für die Puffer Polenta, Mehl, Backpulver und Salz verrühren. 6 EL Sahne und Eier verquirlen und mit der Polenta-Mischung vermengen. Die Körner von den Maiskolben schneiden und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Den Mais abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln putzen. Das Grün klein schneiden und für den Dipp verwenden. Das Weiße würfeln und den Käse zerkleinern.

Zwiebeln, Käse und Mais unter den Teig rühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig in Portionen zu je 2 EL in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun braten, warm stellen.

Für den Dipp die Tomaten entkernen und würfeln. Mit der sauren Sahne vermischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Zwiebelgrün untermengen und mit den Küchlein anrichten.

---

## Elsässer Flammkuchen (8 Portionen)

- \* 400 g Zwiebeln
  - \* 400 g Sauerrahm
  - \* halber EL Meersalz, Mühlenpfeffer
- Teig:
- \* 500 g Weizenvollkornmehl
  - \* 200 ml Wasser
  - \* halber Würfel frische Hefe
  - \* 1 TL Meersalz

*Auf dem Bürgerfest gab es von L&S in der Vergangenheit Flammkuchen. Auch in diesem Jahr gibt es kein Fest - dafür jedoch das Rezept für Sie zu Hause...*

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. 200ml warmes Wasser abmessen, eine Tasse davon abnehmen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemischung in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Vorteig rühren. Mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen.

Salz zugeben und das restliche warme Wasser unter ständigem Kneten so viel wie nötig dazu geben. So lange kneten, bis der Teig ganz glatt ist und sich gut vom Schüsselrand löst. Noch einmal eine Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Backofen auf 220° vorheizen.

Für den Belag die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden/ hobeln. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, in acht Portionen teilen und rund ganz dünn ausrollen. Mit Sauerrahm bestreichen und mit Zwiebeln belegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Kuchen einzeln ca. 10-15 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

---

## Kinder in die Küche Süße Pralinen

- \* 125 g Honig
- \* 125 g Butter
- \* 125-150 g diverse Nüsse gemahlen
- \* eventuell 1-2 EL Kakao

Honig in einem Topf leicht erwärmen, Butter dazu geben und mit dem Schneebesen verrühren. Gemahlene Nüsse dazu rühren, bis es eine schöne cremige Masse ist. Ein bisschen erkalten lassen und in kleine Papierförmchen abfüllen und in den Kühlschrank stellen. Sobald die Pralinen fest geworden sind, können sie vernascht werden. Wer gern Kakao mag, kann die cremige Masse auch mit 1-2 EL schwach entöltem Kakao verrühren und dann abfüllen.