

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 39 - 27.09. - 02.10.2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Frillice rot/grün, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Fenchel, Demeter, regional		350 g	400 g	400 g	350 g
Schlangengurke, Demeter, Spanien	1 x	1 x	1 x	1 x	
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1 x	2 x	2 x	3 x	2 x
Brokkoli, Bioland, Deutschland		420 g	350 g	600 g	350 g
Strauchtomaten, Demeter, Spanien	270 g		550 g	770 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	700 g	500 g	500 g	1000 g
Apfel Gala, Demeter, regional	400 g	500 g	1000 g	1000 g
Trauben blau Muscat, Naturland, regional		500 g	750 g	1000 g
Pflaumen schwarz, Demeter, Italien	400 g	500 g	600 g	1000 g
Birne Alexander Lukas, Demeter, regional		330 g	560 g	680 g

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

Brote der Woche:



Powermax Brot

Zutaten: 70 % Weizen, belebtes Wasser, 30 % Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment

1000 g
5,29 €
4,39 €



Schweizer Ruchlaib

Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

500 g
4,99 €
3,99 €

Birnen mit Gorgonzolacreme

- * 2 Birnen
- * Saft von einer Zitrone
- * 50g Gorgonzola
- * 50g Speisequark 40%
- * weißer Pfeffer, Meersalz
- * 4 TL Preiselbeerkompott

Reife Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Birnenhälften mit Zitronensaft (1 EL davon aufheben) beträufeln. Gorgonzola mit dem restlichen Zitronensaft und dem Quark glattrühren. Die Käsecreme mit Pfeffer würzen, mit Salz abschmecken und auf die Birnenhälften verteilen. Mit je einem TL Kompott servieren.

Käsesalat mit Traube und Birne

* 1 Birne	Die Knoblauchzehe klein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Die Brotscheiben toasten und das Knoblauchöl auf die Brotscheiben streichen.
* 200 g kernlose Trauben	Die Scheiben diagonal in Dreiecke schneiden.
* halber Frillice Salat	Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und die Viertel in Spalten schneiden. Den Käse in Würfel schneiden. Den Salat säubern und die Trauben abwaschen.
* 1 Knoblauchzehe	Die Schalotte hacken und mit dem Nussöl, dem Portwein, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren.
* 1 Schalotte	Den Salat auf vier Teller verteilen. Trauben, Birnenspalten und Käse auf den Salat legen und das Dressing darüber gießen. Mit den Pinienkernen bestreuen und mit den Brotdreiecken belegen.
* 4 Scheiben Brot nach Wahl	Die Menge reicht als Vorspeise für 4 Personen.
* 2 EL Olivenöl	
* 50 g Pinienkerne	
* 200 g Gouda pikant	
* 100 ml Sesam- oder Nussöl	
* 3 EL Portwein	
* 2 EL Zitronensaft	
* Meersalz , Mühlenpfeffer	

Fenchel mit Kräutersoße und Naturreis

* 600 g Fenchel	Naturreis 30 Minuten gar kochen. Fenchel säubern, das Grün entfernen und aufheben. Kleinschneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten dünsten. Die Flüssigkeit abgießen und aufheben. Die Butter in einem Topf zerlaufen lassen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Sahne unterrühren und so viel abgekühlte Flüssigkeit zugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Den Topf wieder auf den Herd stellen und unter häufigem Rühren aufkochen lassen. In dieser Zeit die Eier schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter und das Fenchelgrün waschen und fein hacken. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren mit den Eiern, Kräutern und dem gekochten Fenchel vorsichtig verrühren und mit dem Reis servieren.
* 3 EL Butter	
* 3 EL feines Vollkornmehl	
* 200 ml Sahne	
* Meersalz, Mühlenpfeffer	
* Zitronensaft	
* frische Kräuter, wer hat	
* 3 hart gekochte Eier	
* 1 Tasse Naturreis	

Pflaumen-Tomaten-Chutney

* 600 g Pflaumen	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.
* 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	

Bananenmousse

* 3 Bananen	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.
* 3 S-Eier	Wer möchte, kann 200 ml Sahne mit etwas Zimt steif schlagen und das Mousse mit einem Klecks Sahne servieren.
* 1 Msp Vanille, etwas Zimt	
* 1 EL Honig	
* 100 g Zartbitterschokolade	
* Saft einer Zitrone	
* wer mag, 200ml Sahne	