

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



[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 43 - 25. -30. Oktober 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Frillice Salat rot/grün, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1 x		2 x	2 x	2 x
Pastinaken, Demeter, Deutschland	200 g	200 g	360 g	360 g	200 g
Blumenkohl grün, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	
Cherrystrauchtomaten, kbA, Spanien		500 g	500 g	500 g	
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	280 g	250 g	300 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g		1000 g	1000 g
Apfel Pinova, Demeter, regional		750 g	750 g	1000 g
Trauben weiß kernlos Arra, Demeter, Spanien		500 g	700 g	1000 g
Mandarinen, kbA, Spanien	560 g	600 g	700 g	1000 g
Kiwi, kbA, Griechenland	340 g	340 g	640 g	840 g

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

#### Brote der Woche:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Delikatessbrot

Zutaten: 1000g Wasser, Roggen, Weizen,  
Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe,  
Roggennatursauer

1000 g

5,29 €

**4,39 €**



demeter  
**Laib & Seele**  
Spezialitätenbäckerei GbR  
Tel./Fax: 0228-24 29 193  
[www.laib-und-seele.de](http://www.laib-und-seele.de)

#### Sonnenblumenlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser,  
Sonnenblumen- und Kürbiskerne,  
Meersalz, Sauerteig

750 g

5,29 €

**4,69 €**

#### Salat der Woche

- \* halber Frillice Salat
- \* halbe Schlangengurke
- \* Handvoll Cherrytomaten
- \* 1 Spitzpaprika
- \* gehackte Walnüsse
- \* Olivenöl, Kräuternessig
- \* wer hat, 1 EL Basilikumpesto  
(aus der Kühltheke von BioVerde)
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer,  
Schabzigerklee

Salat waschen und klein zupfen. Gurke in eine separate Schüssel in dünne Scheiben hobeln. Mit etwas Salz bestreuen und zugedeckt stehen lassen. Cherrytomaten halbieren oder vierteln, Paprika in kleinere Stücke schneiden. Nun die Gurkenscheiben ausdrücken und mit den restlichen Zutaten zum Salat geben. (Das Wasser gern trinken - würde im Salat jedoch die Soße zu sehr verwässern.)

Gut vermischen und als Vorspeise verzehren.

- bitte wenden -

## Linsen-Tomaten-Salat

- \* 250 g Berglinsen
- \* 600 g Tomaten
- \* 1 rote Zwiebel
- \* wer möchte, 5 EL Tomatenpesto von Terrasana (ist etwas teurer, aber schmeckt großartig!)
- \* großzügig Olivenöl, etwas mäßiger Balsamico
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Die Linsen mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Abkühlen lassen. Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Linsen mit dem Pesto, Olivenöl, Balsamico, Zwiebel und den Gewürzen vermischen. Etwas durchziehen lassen. Am Schluss die Tomaten unterheben. Wer hat, mit frischen Kräutern garniert servieren. Schmeckt warm gut und auch kalt am nächsten Tag!

## Pastinaken-Möhren-Gemüse in Schnittlauchcreme

- \* 250 g Pastinaken
- \* 250 g Möhren
- \* 2 Zwiebeln
- \* halber Bund Schnittlauch
- \* 100g Frischkäse
- \* 1 EL Butter
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Pastinake und Möhren grob stifteln und mit Butter zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gemüse mit einer Kelle herausnehmen. In die Brühe den fein geschnittenen Schnittlauch und Frischkäse einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

## Blumenkohl-Kartoffel-Gratin

- \* 500 g Kartoffeln
- \* 500 g Blumenkohl
- \* 400 ml Sahne
- \* 50 g geriebener Emmentaler
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 Zwiebel
- \* Muskat, Meersalz, Pfeffer

Die Kartoffeln gut bürsten und fein hobeln. Den Blumenkohl abwaschen und in kleine Röschen teilen. Die Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben und dann mit Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form verteilen und dazwischen den Blumenkohl. Den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken und über das Gemüse streuen. Gut würzen mit Muskat, Meersalz und Pfeffer. Die Sahne über alles gießen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 50 Minuten backen.

## Geschmorte Schlangengurke

- \* 2 Schlangengurken
- \* 2 EL Butter
- \* 2 Zwiebeln
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 200 ml Sahne
- \* 2 EL Senf
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 2 EL Dill

Butter in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Schlangengurke in Stücke schneiden und mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 Minuten mit Deckel garen lassen. Senf und Sahne dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell mit etwas Mehl andicken. Zum Schluss den Dill einrühren und nicht mehr kochen lassen.

Passt prima zu Pellkartoffeln und den nachfolgend vorgeschlagenen Bratlingen.

## Kleine Bratlinge

- \* 400 g rote Linsen
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 EL Butter
- \* halber TL Ingwer gemahlen
- \* halber TL Curry
- \* 2 Eier
- \* je 2 EL VKmehl u. -sammelbrösel
- \* Gemüsebrühepulver
- \* Kräutersalz, Pfeffer
- \* 1 TL Sojasoße

Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel sehr fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Linsen, Ingwer und Curry zufügen und kurz mit anbraten. 250ml Wasser zugießen und Linsen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Danach leicht abkühlen lassen. Unter die lauwarme Masse die Eier, Mehl und Semmelbrösel mischen. Mit Gemüsebrühepulver, Kräutersalz, Pfeffer und Sojasoße kräftig abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Häufchen ins Fett setzen und diese leicht flach drücken. Die Bratlinge von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur ausbacken.