

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 46 - 15.-20. November 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Endivie, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Grünkohl ohne Strunk, Bioland, Deutschland			600 g	800 g	600 g
Paprika gelb, Bioland, Deutschland			270 g	360 g	320 g
Aubergine, kbA, Spanien	300 g	500 g	500 g	650 g	
Tomate Roma, Demeter, Spanien	270 g	690 g	480 g	1000 g	
Schlangengurke, kbA, Spanien	1 x	1 x	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1500 g
Apfel Rajka, Demeter, regional	500 g	650 g	1000 g	1150 g
Orangen Navelina, Demeter, Spanien	650 g	650 g	1000 g	1550 g
Trauben weiß Italia, Demeter, Italien		480 g	800 g	1000 g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland		440 g	440 g	570 g

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern

Zutaten: 750 g Wasser, 50 % Roggen, 50 % Weizen, Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Roggennatur-sauer

750 g
5,29 €
3,99 €

Florians Emmer Brot

Zutaten: 750 g Wasser, Emmer, Roggen, Dinkel630, Dinkel, Einkorn, Zuckerrübensirup, Meersalz, Gerstenmalzmehl, Rübenzucker, Acerolapulver, Rapsöl, Hefe, Roggennatur-sauer

750 g
4,59 €
3,99 €



Zwillingslaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig

750 g
5,29 €
4,59 €

**Diese Woche hat DLS
zwei Brote in der Aktion!**



DLS Spendenaktion zugunsten der Hennefer Jugendfeuerwehr

Salat der Woche

- * 2 Paprika
- * 3 Tomaten
- * 8 Champignons
- * $\frac{1}{4}$ Endiviensalat
- * 2 rote Zwiebeln
- * 6 EL Olivenöl
- * 6 EL Weißer Balsamico
- * 1 Prise Cayennepfeffer
- * 1 TL Kräutersalz
- * halber TL Paprika, edelsüß

Die Paprikaschoten fein würfeln. Tomaten in dünne Scheiben schneiden, ebenso die Champignons. Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein hacken und mit allen Zutaten für die Soße mit einem Schneebesen verrühren. Das Gemüse unter die Soße mischen und kurz ziehen lassen.

Eignet sich sehr gut zum Ergänzen mit Oliven und/oder Schaffeta.

Wer Kräuter zu Hause hat, kann von Dill, Petersilie und/oder Schnittlauch je einen EL zufügen.

Tomaten-Bruschetta

- * 4 Tomaten
- * 2 Knoblauchzehen
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl
- * 6 Scheiben Vollkornbrot oder Französisches Landbrot
- * wer hat, frische Petersilie

Die Tomaten fein würfeln. Salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. (Wer hat, kann noch eine kleine rote Zwiebel fein gehackt dazu geben.)

Das Brot toasten, mit frischem Knoblauch einreiben und das Gemüse darauf verteilen. Mit frischer Petersilie bestreuen.

Dazu einen frischen Blattsalat mit Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer.

Auberginenauflauf

- * 400-600 g Auberginen
- * 4 Zwiebeln
- * 200 g Mozzarella
- * 100 g Parmesan
- * 2 hart gekochte Eier
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 500 ml Tomatensoße (Passata)
- * Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum

Die Auberginen waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Salzen, schichten und eine halbe Stunde ziehen lassen. Anschließend abwaschen und trocken tupfen. Die Scheiben in einer Pfanne in reichlich Olivenöl braten, auf Krepppapier abtropfen lassen und leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Pfanne in Olivenöl glasig dünsten.

Auflaufform fetten, Auberginen, in Scheiben geschnittene Eier, Mozzarellascheiben und Zwiebelringe abwechselnd einschichten und mit der Tomatensoße bedecken. Die letzte Lage soll Tomatensoße sein. Vom Parmesan 2 EL zurückbehalten, den Rest auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20 Minuten backen. 2 EL Parmesan nach 10 Minuten Backzeit über den Auflauf streuen. Dazu passt CousCous oder Naturreis.

Grünkohlgemüse mit Spätzle

- * 800 g Grünkohl
- * 150 g Champignons
- * 2 Zwiebeln
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * 3 EL Vollkornmehl
- * Muskatnuss, Pfeffer, Salz, Kräutersalz
- * 1 Prise Curry
- * 250 g Spätzle Nudeln

Vom Grünkohl den Strunk entfernen (falls doch einer da sein sollte... 😊). Die Blätter in Stücke zerpflücken und gut waschen. Die dickeren Stiele der Blätter werden nicht verwendet. Die Zwiebeln würfeln, die Champignons putzen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Champignons dünsten.

Grünkohlblätter nach und nach hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten dünsten lassen. In der Zwischenzeit das Mehl mit den Gewürzen vermischen, mit etwas Wasser anrühren und über den gedünsteten Grünkohl geben.

Die Soße aufkochen lassen, die Sahne dazu gießen und kurz köcheln lassen. Grünkohl mit einem Pürierstab so fein zerkleinern, wie Sie es haben möchten. Dazu die Spätzle servieren.