

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

### KW 38 · 19. - 24. September 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Batavia grün, Demeter, lokal		1 x	1 x	1 x	
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	690 g	800 g	800 g	600 g
Kürbis Hokkaido, Demeter, lokal		840 g	1680 g	2340 g	840 g
Sellerie, Demeter, lokal	650 g	650 g	850 g	850 g	850 g
Rote Bete, Demeter, lokal	480 g	500 g	500 g	1000 g	500 g
Zwiebeln gelb, Demeter, lokal			500 g	1000 g	500 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, kbA, Dominikanische Republik		720 g	720 g	720 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	720 g	860 g	860 g	1130 g
Zwetschgen, Bioland, Deutschland	450 g	540 g	900 g	1000 g
Birne Alexander Lucas, Demeter, lokal		500 g	500 g	880 g
Trauben Muscat Bleu, Naturland, lokal			500 g	830 g

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

#### Brote der Woche:



#### LaugenBaguette hell

Zutaten: Weizen 550, Wasser, Hagelsalz, Butter, Hefe, Lecithinpulver, Meersalz, Natronlauge

250 g

1,69 €

**1,59 €**



#### Klatschmohn Rotkorn Laib

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Rotkornvollkornmehl, Emmervollkornmehl, Rotkornweizenvollkornsauerteig, Mohn, Meersalz, Hefe, Wasser

750 g

5,99 €

**5,49 €**

## WANTED !

Liebe Abonent:innen,

im kommenden Jahr feiert MOMO 40jähriges Jubiläum. Aus diesem Anlass erstellen wir ein MOMO-Buch, wo unter anderem auch die Lieblingsrezepte unserer Kund:innen abgedruckt werden. Schreibt gern mit Foto von Euch und/oder vom Gericht. Oder auch etwas Gemaltes von den Kindern. Vegetarisch oder vegan würde zu MOMO passen, muss aber nicht sein. Auch über Anekdoten oder gar Glückwünsche freuen wir uns!

Einsendeschluss ist der 15. Oktober 2022.

DANKE! Eure MOMO-Sandra ([sandra@bioladen.com](mailto:sandra@bioladen.com))

Fahradfahrer:innen gesucht

Für die „Schokofahrt“ werden Radfahrer:innen gesucht, die von Amsterdam nach Bonn massenweise Schokolade transportieren möchten. Dabei geht es um die klimaneutrale Schokolade, die 2x pro Jahr per Segelschiff aus der Karibik nach Amsterdam geschifft wird und von der dort per bakfiets (=Lastenfahrrad) nach zB auch Bonn.

Anmeldungen auf [chocolatemakers.nl/de/schokofahrt](http://chocolatemakers.nl/de/schokofahrt)

- bitte wenden -

## Apfel-Sellerie-Cremesuppe

- \* 350 g Sellerieknolle
- \* 250 g Kartoffeln
- \* 3 Äpfel
- \* 30 g Butter
- \* 2 EL Curry
- \* 600 ml Gemüsebrühe
- \* 250 ml Sahne
- \* Saft einer Zitrone
- \* 125 ml Weber's Apfelsaft
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat
- \* 1 EL frische gehackte Petersilie

Sellerie gut bürsten, Wurzeln abschneiden, in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln bürsten und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel in der Butter andünsten. Curry kurz mitdünsten. Alles mit Sahne, Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze 10-15 Minuten garen. Äpfel reiben, mit Zitronensaft beträufeln und zur Suppe dazu geben. Ungefähr 10 Minuten mit garen. Die Suppe pürieren und mit Apfelsaft, Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
Mit der frisch gehackten Petersilie bestreut servieren.

## Elsässer Flammkuchen (8 Portionen)

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

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

## Gemüsebratlinge

- \* 200 g Knollensellerie
- \* 200 g Möhren
- \* 300 g Kartoffeln
- \* 4 EL feines Hafervollkornmehl
- \* 2 Eier
- \* frisch gemahlener Pfeffer, etwas Liebstöckel, Meersalz, geriebene Muskatnuss
- \* wer hat, 1 Bund Petersilie und Dill
- \* Olivenöl zum Ausbacken

Möhren, Sellerie und die Kartoffeln unter fließend Wasser gut bürsten, grobe Stellen vielleicht wegschneiden. Alles groß reiben und mit dem Mehl und den Eiern mischen. Die Gewürze und die fein gehackten Kräuter untermengen.  
Bevor die Masse Wasser zieht, kleine Kuchlein aus dem Teig formen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten goldgelb backen.

## Warmer Obststreusel

- \* 600 g gemischtes Obst (Zwetschgen, Trauben, Banane, Apfel...)
- \* 2 EL Semmelbrösel
- \* 30 g Mandelstifte
- \* 2-3 EL Honig
- \* 100 g frisch gemahlene WeizenVKmehl
- \* 100 g kalte Butter
- \* 60 g Honig
- \* 1 Becher Schlagsahne oder Schmand

Das Obst waschen und klein schneiden. Die Semmelbrösel in eine mit Butter gefettete Gratinform streuen. Das Obst darauf verteilen und mit den Mandelstiften bestreuen. Mit dem Honig beträufeln.  
Für die Streusel das Mehl, die Butter und den Honig mit den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Streusel auf die Früchte streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 25 Minuten goldbraun backen. Warm servieren. Schmeckt köstlich mit geschlagener Sahne oder auch etwas Schmand.

