

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



**Büro** o228 46 27 65  
 o800-bioladen  
**Thekenfon** 54 90 73  
**Abo-Notfon** 54 90 70  
**Abo-SMS** 0151-201 53229  
**Biometzger** 47 83 39  
**Bistro** 9737 9503

**Mail Abo / Laden:**  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

### 44. Kalenderwoche 2017 / 30. Oktober - 04. November

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Crispy Mix rot/grün, Bioland, DE			1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	560g	280g	240g	470g	600g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Radieschen, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				2x	2x
Paprika grün, Bioland, Deutschland	300g	300g	600g	600g	600g

**Regionale Kiste:** = Groß (10 €)

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1500g
Apfel Jonagored, Bioland i.U., Deutschland	350g	350g	900g	1000g	1750g
Saftorangen, kbA, Italien	520g	440g	1000g	1500g	2000g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland			4x	8x	8x
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1x	1x	1x	1x

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

#### Brote der Woche:



#### Haselnuss Brot

Zutaten: 100% ROGGEN,  
 belebtes Wasser,  
 HASELNÜSSE, HAFERflocken,  
 Meersalz, ROGGEN-natursauer

**500g**  
 Statt 3,49 €  
**2,99 €**



#### Zwillings Laib

Zutaten: ROGGEN, WEIZEN,  
 Wasser, SESAM, Leinsaat,  
 Meersalz  
 Sauerteig

**750g**  
 Statt 4,69 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Sechskorn Brot

Zutaten: WEIZEN, Wasser,  
 ROGGEN, HAFERflocken,  
 DINKEL, GERSTENflocken,  
 Hirse, Meersalz  
 Sauerteig & Hefe

**1000g**  
 Statt 4,99 €  
**4,69 €**

liebe KundInnen, der Mittwoch fällt aus, andere Tage werden verschoben. Bitte beachtet die Hinweise auf momoshop.de. Auch für den DONNERSTAG wegen eingeschränkter Lieferfähigkeit wenn nicht zeitig bestellt. **Geruhige Feiertage !!! Eure Momos**

#### Salat der Woche

- \* 500 g Möhren
- \* 2 Zehen Knoblauch
- \* 6 EL Öl (Hasel- oder Erdnussöl)
- \* 1 TL Zimt
- \* Meersalz
- \* 6 EL Zitronensaft
- \* 300 g Naturjoghurt

Möhren putzen, raspeln & zusammen mit den gepressten Knoblauchzehen 10 min bei schwacher Hitze im Öl dünsten, bis die Masse weich ist (darf aber nicht braun werden). Mit Salz, Zimt & Zitronensaft abschmecken & nochmals 5 min dünsten & ca 1 Stunde abkühlen lassen.  
 In einer flachen Schale anrichten & den verrührten Joghurt darüber gießen & servieren.

-bitte wenden-

## Ofen-Blumenkohl

- \* 1 Blumenkohl
  - \* 1/2 TL Kreuzkümmel
  - \* 1/2 TL Curcuma
  - \* 1/2 TL Zimt
  - \* 1 TL Currypulver
  - \* 4 EL Olivenöl
  - \* 2 EL Sesamöl
- Außerdem: (für das Blumenkohlöl)
- \* Blätter vom Blumenkohl
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* Olivenöl
  - \* 1 Prise Meersalz
  - \* 1 Prise Mühlenpfeffer

Olivenöl, Sesamöl, Zimt, Kreuzkümmel, Curcuma & Curry in einer Schüssel mit einer Prise Salz verrühren. Blätter & Strunk vom Blumenkohl schneiden & beiseite legen. Die Blumenkohlröschen in die gewünschte Größe schneiden & in der Ölmischung marinieren. Den marinierten Blumenkohl im Bräter (oder Auflaufform) für ca 25 bis 30 Minuten in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen schieben.

Für das Blumenkohlöl die Blätter des Blumenkohls waschen, klein schneiden & in ein hohes Gefäß geben. Den Knoblauch grob hacken, dazugeben & alles mit etwas Olivenöl, einer Prise Salz & Pfeffer pürieren.

Vor dem Anrichten Pfeffer & Blumenkohlöl über die gerösteten Blumenkohlröschen geben & den Blumenkohlstrunk darüber raspeln. Das ergibt eine frische Schärfe.

---

## Radieschenblätter-Suppe

- \* Blätter von einem Bund Radieschen
- \* 6-8 mittelgroße Kartoffeln
- \* 2 EL Ghee
- \* 1 Stückchen Ingwer
- \* 1/2 TL gemörserte Muskatnuss
- \* 1/2 TL gemörserte Dillsamen
- \* 1/4 TL Asa Foetida
- \* 1 Schuss Apfelsaft
- \* 1 Prise Meersalz

Die Radieschenblätter waschen & grob hacken. Kartoffeln schälen & in Würfel schneiden.

Den Ingwer möglichst klein schnibbeln.

Ghee in einem Topf erhitzen & darin die Gewürze anrösten.

Das Gemüse dazu geben & mit dem Gewürzsud vermengen, mit einem Schuss Apfelsaft ablöschen.

Mit Wasser bedecken, etwas Salz hinzufügen.

Ca 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

Die Suppe mit Pürierstab oder im Mixer pürieren.

Nach Belieben noch etwas Schlagsahne einrühren.

---

## Karibischer Fruchtsalat

- \* 1/2 Ananas
- \* 1 Apfel
- \* 2 Kiwis
- \* 2 Bananen
- \* 2 Orangen
- \* 1 Spritzer Zitronensaft
- \* 2 EL Honig
- \* 100 g Mandeln, gehackt
- \* 30 g Kokosraspel

Die Früchte in gleich große Würfel, bzw die Bananen in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zitrone & Honig beträufeln, durchrühren & ca 20 min ziehen lassen.

Die gehackten Mandeln in einer Pfanne rösten und kurz vor dem Servieren mit den Kokosraspeln unter den Fruchtsalat mischen.

---

## Ananas-Chutney

- \* 1/2 Ananas
- \* 3 ganze Sternanis
- \* 6 grüne Kardamon-Kapseln
- \* 1/2 TL gemahlener Zimt
- \* 3 getrocknete Chili
- \* 1 kleines Stück Ingwer
- \* 1/4 Glas Orangensaft
- \* 3 EL Rohrohrzucker
- \* Meersalz

Die halbe Ananas schälen, halbieren, den harten Strunk herausnehmen & in Würfelchen schneiden.

Chili & Ingwer klein schneiden & in einem Mörser zerstoßen.

Die Ananas mit allen anderen Zutaten in einen Topf hineingeben.

Kochen, bis die Ananas-Stücke etwas weicher sind (ganz weich werden sie nicht) & nach Bedarf etwas Orangensaft dazu geben.

Ganze Gewürze herausnehmen & mit dem Stabmixer pürieren, sodass noch einige Stücke ganz sind.

Nach Belieben mit Salz abschmecken.