

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



Lieferdienst 0228 54 90 70
 mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW 43 - 22.-27. Oktober 2018

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Asia-Salat-Mix, Demeter, regional				150g	250g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional			850g	1000g	1200g
Porree, Bioland, Deutschland	250g	250g	350g	350g	750g
StrauchTomaten, Bioland, Deutschland	220g	150g	570g	850g	1000g

Regionale Kiste: 1 Blumenkohl, 1 Kürbis Hokkaido, 350g Porree, 530g StrauchTomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Birne Alexander Lukas, Demeter, regional		400g	650g	600g	1000g
Apfel Idared, Demeter, regional	500g	500g	1000g	1000g	1060g
Mandarinen Primasoles, kbA, Spanien			500g	520g	1000g
Orangen Navelina, Naturland, Spanien	300g	550g	750g	1000g	1000g
Quitten, Wildsammlung, regional				1500g	2000g

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot

Zutaten: belebtes Wasser,
 Schilfroggen, Roggen natursauer,
 Zuckerrübensirup, Sesam, Meersalz,
 Koriander, Dekor: Dinkel, belebtes
 Wasser, Meersalz, Sonnenblumenöl,
 Hefe, Dinkelsauer

500g
 anstatt 2,99 €
2,49 €



Körnige Seele

Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Hafer-
 flocken, Roggenschrot,
 Gerstenflocken, Quark,
 Sonnenblumenkerne, Meer-
 salz, Sauerteig

1000g
 anstatt 4,99 €
4,49 €

Blumenkohl - Kartoffel - Curry

- * 800g Blumenkohl Den Blumenkohl in Stücke schneiden. Die geschälten Kartoffeln vierteln & in
 - * 500g geschälteKartoffeln Scheiben, die Tomaten in kleine Spalten schneiden.
 - * 4 Tomaten
 - * 2 Msp Kreuzkümmel Die Kartoffeln mit etwas Öl anbraten. Den Blumenkohl hinzugeben, salzen &
 - * Koriander kurz mitbraten. Etwas Wasser hinzugeben & bei niedriger Hitze ca. 5 min. garen
 - * Curry lassen.
 - * 8 EL Olivenöl
 - * Salz & Pfeffer Nun die Gewürze dazugeben & gut vermischen. Die Tomatenspalten dazugeben &
 - * etwas Wasser kurz anbraten. Vermischen, Deckel drauf & alles ca. 2 min bei niedriger Hitze
- garen.

Quitten

Aus der Quitte kann Marmelade, Kompott, Mus, Saft und daraus Gelee, Likör oder Schnaps hergestellt werden. Der hohe Pektingehalt ist dienlich bei der Verarbeitung zu Fruchtaufstrichen. Gebacken eignen sie sich als Dessert oder als Zutat bzw. Beilage zu herzhaften Gerichten.

Quittenbrot ist eine Süßigkeit, hergestellt aus mit Zucker vermischem eingedicktem Quittenmus, das etwa 1 cm dick auf einem Backblech verstrichen im Backofen gedörrt und anschließend in 2 bis 3 cm große Rauten geschnitten und in Zucker gewendet wird. Quittenbrot ist im Handel fast nicht erhältlich, in spanisch und portugiesisch-sprachigen Ländern ist Dulce de membrillo eine verbreitete traditionelle Weihnachts- oder Wintersüßigkeit.

Quittenbrot & Gelee

Auf 1 kg Fruchtbrei:

1/2 kg Zucker (eventuell mehr, je nach Feuchte)

Saft von 1 Zitrone

Kristallzucker oder Puderzucker (manche Rezepte empfehlen stattdessen Gelierzucker)

Quitten mit einem Tuch abreiben, um den Flaum zu entfernen. Früchte unter kaltem Wasser gründlich bürsten. Abtropfen lassen und ungeschält in Achtel schneiden. Dabei Stiele und Blütenansätze entfernen. (Vorsicht auf die Finger, die Dinger sind hart, hart, hart und zäh!)

Quitten mit Wasser in einem großen Topf zugedeckt ca. 45 min kochen lassen. Wie schon oben erwähnt in Mus verwandeln, also per Mixer, Fleischwolf o.ä., dann durch ein Sieb passieren.

Mus wieder in den Topf geben. Mit Zucker und Zitronensaft solange aufkochen, bis der Brei breit vom Löffel fällt und nicht mehr fließt. Die Masse dann auf einem Backblech fingerdick ausstreichen. An einer warmen Stelle einige Tage austrocknen lassen (es geht auch bei Niedrigst-Temperatur einige Stunden im Backofen, ca. 80°C). Rautenförmige kleine Kuchen schneiden oder Formen ausstechen. - In Kristallzucker wälzen oder mit Puderzucker bestreuen.

Im Unterschied zur honigerührten Paste ist diese klar und fast durchsichtig. Und sehr viel klebriger. Das braucht viel Zucker um sie darin zu wenden, sonst wird es beim Aufbewahren schwierig und beim Essen muß man nach jedem Stück die Finger waschen.

Geschmacklich macht der Zucker wohl wenig Unterschied, jedoch das Fehlen von Gewürz ist gravierend. Das Produkt ist einfach nur süß. Ich würde auch in diesem Rezept würzen, dann wird es eine Köstlichkeit!

Und die Kochflüssigkeit? Daraus wird Marmelade: Die Kochflüssigkeit der in Rotwein gekochten Quitten mit Gelierzucker nach Anweisung auf der Zuckerpackung verarbeiten. Geht superschnell und ergibt ein köstliches Gelee.

Kochflüssigkeit von mit Wasser gekochten Quitten zusammen mit kleingeschnittenen Quittenresten oder mit aus den Resten erzeugtem Quittenpüree verarbeiten. Dazu Birnenschnipsel und Gewürznelken mischen und mit Gelierzucker nach Anweisung zu Marmelade kochen.

Sollte die Flüssigkeit nicht ausreichen, kann man mit Rotwein, Traubensaft oder auch mit Bier verlängern.

Kürbis-Quitten Suppe

750 g Hokkaidokürbis

250 g Quitten

40 g Butter

100 g gehackte Zwiebeln

200 ml Apfelsaft

1 l Gemüsebrühe

200 ml Schlagsahne

Salz

Pfeffer

Kürbiskernöl

1/2 Bund Schnittlauch

40 g geröstete Kürbiskerne

Kürbis und Quitten mit Schale in gut 2cm große Würfel schneiden. Quitten vorher entkernen.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Veganer nehmen Öl oder Margarine. Die Würfel und die Zwiebeln darin andünsten.

Den Saft dazugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe und die Sahne zugießen, salzen und pfeffern.

Ohne Deckel 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quitten weich sind. Anschliessend fein pürieren, durch ein Sieb streichen.

Mit ein paar Tröpfchen Kürbiskernöl beträufeln, mit Schnittlauch und Kürbiskernen garnieren...

Mehr zur Quitte auf bioladen.com unter REZEPTE