

Bioladen Momo  
Hans-Böckler-Str. 1  
53225 Bonn  
0228 46 27 65



Momos Theke  
54 90 73  
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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

## KW 48 • 25. - 30. November 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1000 g		1000 g	1000 g	1200 g
Chinakohl, Naturland, Deutschland	800 g	450 g	600 g	800 g	1000 g
Salat Endivie, Demeter, regional	1000 g			1000 g	1000 g
Möhren, Bioland, Deutschland	200 g	400 g	400 g	400 g	400 g
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien			280 g	400 g	630 g
Paprika gelb, kbA, Spanien		330 g	300 g	330 g	650 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		750 g	1000 g	1150 g
Orange Navelina, Demeter, Italien		500 g	1000 g	1000 g
Kiwi, kbA, Griechenland	270 g	300 g	300 g	600 g
Birne Vereinsdechant, Bioland, Deutschland	400 g	450 g	700 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	30 g	450 g	750 g	1000 g

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

### Brote für den Monat November:

#### EmmerDreiKorn

Zutaten: Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g **5,79 €** statt 6,39 €

DLS - Bestellnummer 4236

#### Sonnenblumen Laib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, SBkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Sauerteig

750 g **5,29 €** statt 5,99 €

Laib & Seele Bestellnummer 4602

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**



Diese Postkarte ist bei MOMO erhältlich!

### Lieblingsplätzchenrezepte gesucht!

Liebe Abonnt:innen,  
die Adventszeit steht vor der Tür. Die letzten Jahre habe ich in dieser Zeit auch Plätzchenrezepte vorgeschlagen. Meine Quellen sind erschöpft, daher bitte ich nun um EURE Mithilfe: Bitte mailt mir an [sandra@bioladen](mailto:sandra@bioladen.com) Euer Lieblingsrezept - wer hat, auch mit Foto. Ich danke Euch im Voraus. 😊

Eure MOMO-Sandra

- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \*  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  Chinakohl
- \* 3 Möhren
- \* 1 Paprika
- \* Olivenöl, Kräuteresig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Umami
- \* 1 EL mittelscharfen Senf
- \* etwas Wasser
- \* Hand voll Haselnüsse oder Kürbiskerne

Chinakohl in ganz feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln. Paprika würfeln. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.  
Die Paprika kann auch durch einen Apfel & Rosinen ersetzt werden. Dann erhält der Salat eine andere Note. Mit der Apfelvariante bitte den Senf durch  $\frac{1}{2}$  TL Honig ersetzen.

---

## Chinakohlgratin

- \* 1 Chinakohl (ca. 800 g)
- \* 300 ml Gemüsebrühe
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Curry
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 1 EL Grünkernmehl (oder ein anderes Mehl)
- \* 3 Eier
- \* 200 ml Sahne
- \* 100 g geriebener Käse

Chinakohl in schmale Streifen schneiden (inklusive Strunk) und ca. 5 Minuten in der Gemüsebrühe mit dem durchgepressten Knoblauch garen. Zitronensaft und Grünkernmehl unterrühren. Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen. Eier, Sahne, geriebenen Käse und die Gewürze verrühren und über den Chinakohl gießen. Im Ofen bei 200°C 15-20 Minuten überbacken.

Mit Kartoffeln oder z.B. knusprigem Brot servieren.

---

## Kürbis-Chutney

- \* 300 g Hokkaido Kürbis
- \* 200 g Äpfel
- \* 1 TL Ingwer
- \* 2 Honig
- \* etwas Chili
- \* 2-3 EL Apfelessig
- \* 0,2 l Apfelsaft

Hokkaido waschen und halbieren (nicht schälen). Die Kerne entfernen und klein würfeln. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. 200 g gewürfelten Kürbis mit den Äpfeln in einen Topf geben und mit Ingwer, Honig, Chili, Apfelessig und Apfelsaft verkochen und anschließend pürieren. Den restlichen Kürbis (ca. 100 g) blanchieren (mit heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen), eventuell noch kleiner schneiden und in das pürierte Chutney geben. Schmeckt gut zu Bratlingen aller Art.

---

## Kinder in die Küche

### Panierte Kürbisschnitzel

- \* 1 Hokkaido
  - \* 1 Ei
  - \* Meersalz
  - \* Vollkornbrösel
  - \* Olivenöl
  - \* eventuell Currypulver
- Um den Kürbis zu schneiden, benötigst Du wahrscheinlich Unterstützung! Der Kürbis wird halbiert und ausgehöhlt. Dann ungefähr in 2cm dicke Scheiben geschnitten. Nun beginnt Deine Arbeit: Nimm Dir einen tiefen Teller und schlag die Schale vom Ei vorsichtig am Tellerrand auf, so dass das Ei in den Teller plumpst. Das kannst Du nun mit einer kleinen Gabel verquirlen. Nun benötigst Du noch einen flachen kleinen Teller mit Vollkornbröseln. Nachdem Du die Hokkaidoscheiben mit etwas Salz und Currypulver bestreut hast, kannst Du sie erst in dem Ei wenden und dann in den Bröseln. Durch das Ei bleiben die Brösel so schön am Kürbis kleben. Nun legst Du die Kürbisstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Der Kürbis kommt bei 180°C ca. 20 Minuten in den Backofen.

---

### Süßer Dipp für Obst & Kekse - Tipp von MOMO-Kundin Claudia

- \* z.B. Cantucchini mit Mandeln oder andere Kekse
  - \* Obststücke von Apfel und Birne
  - \* 1 Becher Schmand oder Mascorpone
  - \* Lebkuchengewürz oder einfach nur Zimt
  - \* 1 Orange
  - \* 1 TL Honig
- Großen Teller anrichten mit länglich geschnittenen Obststücken und Keksen.  
Schmand bzw. Mascorpone mit etwas Honig süßen und mit dem Saft einer ausgepressten Orange verrühren. Mit dem Lebkuchengewürz nach eigenem Belieben abschmecken und zusammen mit dem Obst-/Keksteller anbieten.