

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](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 42 • 17. - 22. Oktober 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	600 g	1000 g	1000 g	1050 g	1050 g
Chinakohl, Demeter, regional		1000 g	1000 g	1080 g	1000 g
Porree, Demeter, regional	300 g	400 g	400 g	700 g	600 g
Aubergine, kbA, Spanien			400 g	600 g	
Paprika rot, kbA, Spanien	300 g	400 g	500 g	770 g	
Petersilie glatt, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, kbA, Dominikanische Republik	480 g	1000 g	1000 g	1900 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	500 g	500 g	1000 g	1150 g
Grapefruit rot, kbA, Spanien		300 g	600 g	600 g
Trauben Red Globe, Demeter, Italien		500 g	750 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien	400 g	440 g	630 g	840 g

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

- **Saisonstart Sauerkraut- fassfrisch, nicht erhitzt, aus samenfestem Bio-Weißkohl**
- **Dauerbrenner Brot: Familien Brot (4105 / Weizen-Vollkorn + Hefe) 750g 1,99**
- **Roggen Fein (4154 / Roggen-Vollkorn + Sauerteig) 1 Kilo 4,99**

Brote der Woche:



### Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer  
1000 g  
5,99 €  
**4,99 €**

**Multi-Saatt-Aktion:** Alle Einnahmen aus dem Verkauf dieses Brotes gehen an die Hennefer Tafel.



### Sonniges Schwarzbrot

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: Roggenschrot, Roggenmehl, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Zuckerrübensirup, Roggensauerteig, Hefe  
1000 g  
6,09 €  
**5,79 €**

### Porree-Möhren-Salat

- \* 300 g Porree
- \* 300 g Möhren
- \* 300 g Äpfel
- \* 150 g Haselnüsse
- \* 250 g Schmand
- \* 1 TL Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- \* 2 EL Apfelessig
- \* Saft einer Zitrone

Porree putzen und nur den Strunk und das Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. Möhren und Äpfel fein stifteln. Haselnüsse grob hacken. Aus Schmand, Kräutersalz, Apfelessig und Zitronensaft eine Soße mixen. Alle Zutaten gut miteinander mischen und den Salat etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

- bitte wenden -

## Pikante Chinakohl-Kartoffelsuppe

- \* 400 g Chinakohl
- \* 1 Möhre
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 300 g Kartoffeln
- \* Meersalz & Mühlenpfeffer
- \* 800 ml Gemüsebrühe

Chinakohl mit Strunk und Blatt in ganz feine Streifen schneiden. Möhre raspeln. Dünne Zwiebelringe in Olivenöl dünsten, dann fein gehackte Knoblauchzehe, sowie Chinakohl, Möhre und geschälte Kartoffeln dazu geben. Drei Minuten dünsten, dann kräftig pfeffern, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und etwa 20 Minuten geschlossen auf kleiner Flamme garen. Die Kartoffeln mit einer Schöpfkelle entnehmen und mit einem Stampfer zu Püree zerdrücken. Wieder in die Suppe geben, gut verrühren und abschließend abschmecken.

---

## Geröstete Aubergine nach chinesischem Rezept (Kao Qiezi) für zwei Personen

- \* 1 große Aubergine
- \* 1 Knolle Knoblauch
- \* 2 Zwiebeln
- \* Olivenöl
- \* Meersalz
- \* halber Teelöffel Honig

Alle „Auberginenfans“ sollten dieses Gericht mal ausprobieren! Es schmeckt phantastisch! Lieben Gruß von Sandra

Komplette Aubergine für fünf Minuten im Backofen bei mittlerer Hitze „grillen“. In der Zeit fein gehackten Knoblauch (ja, die ganze Knolle) und Zwiebeln in der Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Dann die Aubergine längs teilen, so dass Sie zwei Hälften haben. Knoblauch-Zwiebel-Gemisch auf den Hälften verteilen. Mit einer Prise Salz würzen und den Honig darauf träufeln. Dann nochmals in den Backofen und bei mittlerer Hitze weitere 8-12 Minuten grillen. Die Auberginenscheiben können so serviert werden und das Auberginenfleisch wird „heraus gelöffelt“. Die Schale ist bei diesem Zubereiten nicht mehr so schmackhaft (etwas hart).

---

## Kürbis-Kartoffelgratin

- \* 500 g Hokkaido
- \* 500 g festkochende Kartoffeln
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Zwiebel
- \* 100 g pikanten Gouda
- \* 200 ml Sahne
- \* 100 ml Gemüsebrühe

Hokkaido mit einem spitzen glatten Messer einstechen und mittig durchschneiden. Beide Hälften von den Kernen befreien und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln gut bürsten und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beide Gemüse ziegelartig in einer gefetteten Form schichten und würzen. Die Zwiebel fein hacken und auf dem Gemüse verteilen. Die Sahne-Gemüsebrühemischung mit den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 20 Minuten backen. Dann die Form rausnehmen, den geriebenen Gouda drüberstreuen und nochmals 15 Minuten in den Ofen schieben.

---

## Porreegemüse mit Reis

- \* 800 g Porree
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* Zitronensaft
- \* Olivenöl
- \* Kürbiskernöl
- \* frisch geriebener Muskat
- \* Chili, Meersalz und Mühlenpfeffer

Porree in feine Ringe schneiden, auch das Grün verwenden. Den gehackten Knoblauch und Chili unterheben.

Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Muskat würzen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Schmeckt warm und kalt sehr gut.

Dazu passt Naturreis, Couscous oder Bulgur.

---

## Kinder in die Küche

- \* 2 Äpfel oder 200 g Clementinen
- \* 700 ml Vollmilch
- \* halber TL Vanille
- \* 100 g Rundkornreis
- \* 80 g Honig
- \* 2 TL Zimt
- \* 1 Prise Salz

## Zimtmilchreis mit Äpfeln oder Clementinen

Liebe Eltern, schaut bitte mit, inwieweit Eure Kinder hier selbständig arbeiten können: Milch mit Vanille, Honig und der Prise Salz aufkochen. Den Reis dazu geben, aufkochen, den Herd abstellen und den Reis abgedeckt ca. eine halbe Stunde quellen lassen. Vor dem Portionieren die fein geriebenen Äpfel und klein geschnittenen Clementinen untermischen und alles nach Geschmack mit Zimt bestäuben bzw. abschmecken.

Das Obst kann natürlich nach Belieben variiert werden!

---

