

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

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 43 • 24. - 29. Oktober 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Endivie, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Rote Bete, Demeter, regional	400 g	400 g	400 g	600 g	400 g
Rübchen Navet, Bioland, Deutschland	420 g	300 g	400 g	500 g	300 g
Rosenkohl, Bioland, Deutschland		400 g	500 g	750 g	400 g
Lauchzwiebeln, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Paprika gelb, kbA, Spanien	340 g	340 g	570 g	900 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, kbA, Dominikanische Republik			800 g	1000 g
Apfel Jonagold, Demeter, regional	400 g	650 g	650 g	1000 g
Orangen, kbA, Spanien	400 g	600 g	1000 g	1000 g
Kiwi, kbA, Griechenland		4 x	6 x	8 x
Trauben Crimson rot, kbA, Italien	400 g	600 g	600 g	1000 g

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlbäckerei

DemeterKorn Brot

Zutaten: Wasser, Schilfrohen, Roggen, Hafer,
Dinkel, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz,
Hefe, Roggennatursauer

1000 g
5,49 €
4,49 €



Sonniges Schwarzbrot

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Roggenschrot, Roggenmehl,
Sonnenblumenkerne, Meersalz,
Zuckerrübensirup, Roggensauerteig, Hefe

1000 g
6,09 €
5,79 €

Bester Bioladen: schrotundkorn.de/beste-bio-laeden

Auch dieses Jahr freuen wir uns, wenn Ihr bitte ein paar Minütchen für Momo investiert und für uns eine Bewertung abgibt. Ab 24. Oktober. Wir reißen uns hier 12 Monate im Jahr den 😊 auf- da könntet Ihr doch auch gerne mal was für uns tun?! Zudem auch möglich, einen Kommentar zu schreiben. Letzteres ginge natürlich auch persönlich oder via welcher Technik auch immer.

Über eine Bewertung bei Dr. Google freuen wir uns übrigens auch, meistens jedenfalls. Also, wenn sie fundiert ist, dann freuen wir uns.

DANKE! rheinisch-ökologisch: momo-raoul

Info Rübchen Navet

Die weiße Rübe (franz. Navet) mit ihrer zartlila Färbung ist eine alte, schon in der Antike geschätzte Kultur-pflanze. Sie zeichnet sich durch einen angenehmen, leicht süßlichen, Rettich-ähnlichen Geschmack aus und lässt sich sehr gut als Rohkost verzehren. In der französischen Küche gelten Navets als eine besondere Delikatesse und werden glasiert, überbacken oder gegrillt zubereitet. Im Salat können sie fein geraffelt gut mit Kohlrabi oder Rote Bete kombiniert werden.

Navets enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Damit sind sie vor allem im Winter die ideale Vitalstoffquelle. Das in den Rüben reichlich enthaltene Senföl wirkt bakterizid und hilft besonders bei Erkältungskrankheiten.

- bitte wenden -

Endiviensalat mit Apfel, Nuss & Pecorino

- * 400 g Endiviensalat
- * 1 Apfel
- * 2 EL geschälte Walnüsse
- * 100 g Pecorino Käse
- * $\frac{1}{2}$ Zitrone
- * 100 g Naturjoghurt
- * 50 ml Gemüsebrühe
- * 2 TL Honig
- * 1 TL Senf
- * 2 EL Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 EL Olivenöl

Endiviensalat putzen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken, Käse klein würfeln, Apfel in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. In einem Glas Joghurt, Gemüsebrühe, Honig, Senf, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut schütteln. Alle Zutaten mit dem Dressing gut vermischen.

Rote-Bete-Süppchen mit Meerrettich

- * 750 g Rote Bete
- * 2 kleine rote Zwiebeln
- * 1 Apfel
- * 2 EL Butter
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Majoran
- * 100 g Schmand
- * 2 EL frischer Zitronensaft
- * 2 EL Meerrettich (Kühltheke)
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Rote Bete gut bürsten, den Blattansatz abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Rote Bete kurz mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. Den Majoran in der trockenen Hand über dem Gemüse zerreiben und einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Machen Sie die Stichprobe mit einer Gabel. Wenn die Rote Bete weich ist, ist das Gemüse gar. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft zur Suppe geben. Alles zusammen mit dem Zauberstab fein pürieren (den Apfel nicht mitkochen). Aus Schmand, 1 EL Zitronensaft, Meerrettich und Salz eine Creme glattrühren. Die Suppe auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern, mit einem Klecks Meerrettichcreme versehen.

Rosenkohl-Curryquiche

- * 500 g Rosenkohl
- * 200 g Vollkornmehl
- * 125 g Butter
- * 1 Eigelb
- * Meersalz
- * Olivenöl
- * Currypulver
- * 1 Knoblauchzehe
- * 4 Eier
- * 150 ml Sahne

Butter im Topf erwärmen, Mehl einstreuen und schnell verrühren, so dass ein Teig entsteht. Das Eigelb mit 2 EL Wasser und eine Prise Salz verrühren und in den Teig einkneten. Den Teig in einer runden Form verteilen und einen Rand von ca. 3 cm hochziehen. Mit einer Gabel einige Löcher in den Teig pieksen und auf 180° ca. 10 Minuten vorbacken.

Rosenkohl putzen und in Olivenöl in einer tiefen Pfanne andünsten. Mit 1-2 TL Curry, fein gehackter Knoblauchzehe und etwas Salz würzen. Mit einer halben Tasse Gemüsebrühe ablöschen und fünf Minuten mit geschlossenem Decken ziehen lassen. Rosenkohl mit einer Siebkelle herausnehmen und auf dem Teig verteilen. Den Fond vom Rosenkohl mit den Eiern und Sahne verrühren, mit Curry und Salz nochmals würzen und über den Rosenkohl gießen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen, ebenfalls bei 180°.

Kinder in die Küche

Knusperriegel

- * 100 g Walnüsse
- * 100 g Haselnusskerne
- * 40 g Mandeln
- * 65 g Sonnenblumenkerne
- * 65 g Sesamsamen
- * 200 g Haferflocken
- * 300 g Akazienhonig

Die Walnüsse, Haselnusskerne und Mandeln grob hacken. Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.

Nach dem Erkalten mit einem scharfen Messer in 5x3cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahrt halten sie viele Tage.

