

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 41 • 09. - 13. Oktober 2023**

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	1000g	1000g	1200g	1200g	1000g
Petersilie Glatt, Demeter, regional			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Zucchini, Bioland, Deutschland		470g	510g	550g	650g
Radieschen, Demeter, Deutschland			1 Bd	1 Bd	
Kohlrabi, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	2 Stk	1 Stk
Paprika Gelb, kbA, Spanien	250g	300g	300g	560g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	720g	720g	1000g	1500g
Apfel Mairac, Demeter, regional	380g	500g	1000g	1340g
Kaki, kbA, Spanien		1 Stk	2 Stk	2 Stk
Traube Italia, Demeter, Italien		600g	600g	800g
Clementine, kbA, Spanien	270g	280g	410g	640g

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

### Brote des Monats Oktober:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Korn & Co Brot

Zutaten: 50%ROGGEN,50% WEIZEN, Leinsaat,  
SB-Kerne, SESAM, Mohn, Meersalz, Brotgewürz,  
Sauerteig, Hefe  
(dezent Gewürzt)

1000 g  
statt 6,29 €  
**5,49 €**



#### Sonniges Schwarzbrot

Info: mittwochs nicht lieferbar  
Zutaten: ROGGENSchrot, ROGGENmehl,  
SB-Kerne, Meersalz, Zuckerrübensirup,  
ROGGENSauer, Hefe

1000 g  
statt 6,09 €  
**5,49 €**

### Fühlt sich früh an, aber lasst uns mal über Weihnachtsbaumschmuck reden.

Wie letztes Jahr stellen wir einen kleinen Baum in den Laden, dieser braucht dann Schmuck.  
Wir bitten also unsere Kundenkinder Schmuck für uns zu basteln und bis zum 29.11 abzugeben.  
Für die drei ausgefallensten oder schönsten gibt es ein Nikolaus Präsent von uns. (:

### Momos Tipps & Rezepte

Es gibt sagenhaft viele lesenswerte Infos auf der momosite. Beispielsweise auch zu Zitrusfrüchten, anlässlich der just anbrechenden Saison speziell dieser Hinweis, warum die oft grün sind und dass das nichts mit Reife zu tun hat:

<https://bioladen.com/rezepte-und-mehr>

<https://bioladen.com/zutaten-a-bis-z/zitrusfruechte>

<https://bioladen.com/zutaten-a-bis-z/lagertipps>

<https://bioladen.com/bioladen-momo/bioladen-wiki>

... ..

-> bitte wenden

## Kürbissuppe

- \* 1 kg Hokkaidokürbis
- \* 2 Zwiebeln
- \* 4 Kartoffeln
- \* 2 Möhren
- \* 30 g Butter
- \* 1  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser
- \* Salz & Pfeffer
- \* Muskat
- \* 100 ml Sahne
- \* 2 EL Petersilie, gehackte

Den Kürbis teilen, die Kerne entfernen & grob raspeln (die Schale kann mitverarbeitet werden).

Zwiebeln, Kartoffeln & Möhren schälen & würfeln.

Die Zwiebelwürfel in zerlassener Butter anbraten. Dann das weitere Gemüse dazugeben & mit anbraten. Das Wasser dazugeben & alles etwa 20 Minuten garen. Mit einem Mixstab pürieren & nach Bedarf mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Sahne untermischen & die Petersilie darüber streuen.

## 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 & mittig durchschneiden. Beide Hälften von den Kernen befreien & in 0,5cm dicke Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln gut bürsten & ebenfalls in Scheiben schneiden. Beide Gemüse ziegelartig in einer gefetteten Form schichten & würzen. Die Zwiebel fein hacken & auf dem Gemüse verteilen. Die Sahne-Gemüsebrühemischung mit den Gewürzen verrühren & über das Gemüse gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 20 Minuten backen. Dann die Form rausnehmen, den geriebenen Gouda drüberstreuen & nochmals 15 Minuten in den Ofen schieben.

## Zucchini-Creme-Suppe

- \* 500g Zucchini
- \* 200g Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Butter
- \*  $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe
- \* 1 TL gemahlener Koriander
- \* 100g Crème fraîche
- \* Pfeffer & Salz
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 40g Mandelblättchen

Die Zucchini waschen & putzen. Etwa 150g davon grob raspeln, den Rest davon in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen & ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Zwiebel fein hacken. Etwa 1  $\frac{1}{2}$  EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.

Die Kartoffel- & die Zucchiniwürfel einrühren & kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer & Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen.

Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchini raspeln einrühren, salzen & pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz anbraten.

Die Suppe mit den Mandeln und Zucchini raspeln bestreut servieren.

## Bananen-Apfelmus

- \* 500 g Äpfel
- \* 2 Bananen
- \* 4 EL Honig
- \*  $\frac{1}{4}$  TL Zimtpulver

Die Äpfel schälen, entkernen & in Stückchen schneiden. Mit etwas Wasser in einen Topf geben & erwärmen. Die Bananen schälen & ebenfalls in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Honig & dem Zimt in den Topf geben. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen & pürieren.