

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](http://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 44 • 30. Oktober - 4. November 2023**

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Endivie, DD, regional			1 x	1 x	1 x
Möhre Gelbe Marie, DD, Deutschland	250 g	400 g	400 g	500 g	500 g
Tomaten rund, DB, Deutschland		430 g	600 g	1000 g	750 g
Brokkoli, kbA, Italien	350 g	400 g	600 g	600 g	
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	200 g	300 g	300 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1080 g
Apfel Topaz, DD, regional	380 g	500 g	750 g	1000 g
Orangen, kbA, Spanien	500 g	750 g	1000 g	1250 g
Trauben rot kernlos, kbA, Italien		450 g	450 g	750 g
Kiwi, kbA, Griechenland	250 g	330 g	370 g	500 g

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

### Brote des Monats November:

#### EmmerDreiKorn

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

**1000g € 5,49 statt 6,39 €**

von DLS - Nummer 4236

#### Sonnenlaib

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

**750g € 5,29 statt 5,89**

von Laib & Seele - Nummer 4602

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**

Liebe Momo-Kund:innen,

jetzt ist es wieder soweit, die „Suche nach dem besten Bioladen“, die alljährliche Umfrage der *Schrot & Korn*. DIE Kundenzeitschrift im Bioladen seit ich denken kann :-)

Bitte schenkt MOMO diese 3-5 Minuten für eine Bewertung. Kommentare willkommen, denn Deine Perspektive ist unbezahlbar. Wir haben ein offenes Ohr und sind dankbar für Wünsche und Anregungen.

Es gibt auch einige interessante Preise unter den Teilnehmern zu vergeben, wie z.B. ein Fahrrad, 7tägiger Urlaub in einem Biohotel, ein Einkaufsgutschein und einiges mehr.

<https://schrotundkorn.de/leben/beste-bio-laeden>

Danke: momo-raoul

- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \*  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{4}$  Endiviensalat
- \* 1 Zwiebel
- \* 150 g Joghurt
- \* 50 ml Sahne
- \* 2 TL Apfelessig
- \* 1 TL Currypulver
- \* 6 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlentpfeffer
- \* 2 Orangen

Salatblätter abtrennen und gut waschen. Blätter in feine Streifen schneiden (Strunk ebenfalls). Zwiebel fein hacken und mit Joghurt, Sahne, Apfelessig, Curry, Olivenöl und Salz und Pfeffer in einem Behältnis zu einer Currysoße schütteln. Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Salat und Dressing gut vermischen. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen und dann noch einmal abschmecken.

Wer möchte, kann mit gehackten Wal- oder Haselnüssen den Salat verfeinern.

---

## Brokkoli Süppchen mit Gorgonzola Croutons

- \* 400 g Brokkoli
- \* 1 Möhre
- \* 1 Zwiebel
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 800 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlentpfeffer, Muskat
- \* 2 Scheiben Vollkornbrot
- \* 50 g Gorgonzolakäse

Zwiebel und Möhre klein schneiden und fünf Minuten auf mittlerer Flamme in Olivenöl dünsten. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und den Strunk in kleine Würfel schneiden. Mit in den Topf geben, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Zehn Minuten garen, dann mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen und pürieren. Brotscheiben mit Blauschimmelkäse belegen, im Ofen gratinieren, bis der Käse bräunt. Dann das Brot würfeln und auf der Suppe verteilen.

---

## Brokkoli Torte mit Paprika

- \* 400 g Brokkoli
- \* 100 g Paprika
- \* 200 g Grünkern
- \* 275 ml Gemüsebrühe
- \* 100 g Butter
- \* 4 Eier
- \* 1 TL Kräutersalz
- \* Butter für die Form
- \* 250 g Emmentaler
- \* 80 ml Sahne
- \* 2 TL Curry
- \* 1 Prise Muskatnuss

Brokkoli waschen, in Röschen teilen, Strunk klein schneiden und in etwas Gemüsebrühe 10 Minuten dämpfen. Paprika säubern und in schmale Streifen schneiden. Grünkern schroteten, mit 275 ml Gemüsebrühe kurz aufkochen und ohne Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Butter und Eier schaumig rühren und unter den Grünkern arbeiten. Den Teig salzen und in eine Runde, gefettete Form hineindrücken. Bei 220° ca. 15 Minuten backen. Währenddessen den Käse reiben und mit der Sahne und den Gewürzen mischen. Den Brokkoli, die Paprika und die Käsemasse auf dem vorgebackenen Teig verteilen und noch 10-15 Minuten bei 180 ° C weiterbacken. Heiß servieren.

---

## Kinder in die Küche Kiwi Creme mit Schokofäden

- \* 3 Kiwis
- \* 200 ml Schlagsahne
- \* 1 Msp Vanille
- \* 250 g Speisequark
- \* 50 g Zartbitter-schokolade

Die Sahne mit Vanille schlägst Du mit einem Küchenmixer steif (wenn Du den Sahnetopf umdrehst, fällt die Sahne nicht raus - vielleicht fragst Du erst Deine Eltern, ob Du den Sahnetest jetzt machen kannst). Klein geschnittene Kiwi mit dem Quark mit dem Zauberstab pürieren und dann unter die Sahne heben. In kleine Schalen portionieren. Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in einer kleinen Schale in einem Topf mit heißem Wasser erwärmen. Wenn die Schokolade geschmolzen ist, mit einem Teelöffel Schokofäden auf die Kiwicreme tropfen. Falls das zu viel Aufwand sein sollte, kannst Du auch die Schokolade einfach am Stück raspeln und die Raspel dann auf die Kiwicreme streuen.

---