

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 45 • 6. - 11. November 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rosenkohl, Bioland, Deutschland		0,4 Kg	0,55 Kg	0,8 Kg	0,5 Kg
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	0,18 Kg	0,4 Kg	0,6 Kg	0,83 Kg	0,43 Kg
Süßkartoffel, Bioland, Deutschland			0,4 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg
Schlangengurke, kbA, Spanien	1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk	
Zucchini, kbA, Italien	0,3 Kg	0,34 Kg	0,36 Kg	0,5 Kg	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,6 Kg	1 Kg	1 Kg	1 Kg
Apfel Pilot, Demeter, regional		0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Orangen, kbA, Spanien		0,5 Kg	1 Kg	1,64 Kg
Birne Conference, Demeter, Deutschland	0,45 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Clementinen, kbA, Spanien	0,33 Kg	0,3 Kg	0,6 Kg	0,75 Kg

• 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**

#### In Erinnerung an den 9. November:

1848 scheiterte die Märzrevolution, die erste deutsche demokratische Verfassung

1918 war die Novemberrevolution, Sturz der Monarchie

1923 der Hitlerputsch scheiterte

1933 die Reichspogromnacht, der Anfang des Holocaust

1989 fiel die Berliner Mauer

2023 zieht der Kelch an uns vorüber?

Euer momo-raoul

- bitte wenden -

## Rosenkohl-Süßkartoffel-Curry

- \*500 g Süßkartoffeln
- \*500 g Rosenkohl
- \*2 Zwiebeln
- \*2 Stücke Ingwer, daumengroß
- \*4 EL Öl
- \*2 EL, gehäuft Currypulver
- \*2 Zehen Knoblauch
- \*2 Chilischoten
- \*200 ml Kokosmilch
- \*4 EL Koriandergrün
- \*2 TL, gestrichen Salz
- \*400 ml Wasser

Den Rosenkohl putzen. Die Süßkartoffeln schälen & in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln würfeln & die Chilis in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer fein reiben & den Knoblauch pressen. Die Zwiebel in Öl hellbraun anbraten. Rosenkohl, Ingwer, Chilis & Knoblauch hinzufügen & kurz mitdünsten. Curry & Salz hinzufügen & mit heißem Wasser aufgießen. Einen Deckel auflegen & fünf Minuten auf mittlerer Hitze kochen. Die Süßkartoffeln zugeben & 10 - 15 Minuten weiter kochen, bis das Gemüse gar ist. Zwischendurch umrühren & evtl. etwas Wasser zugeben. Am Schluss soll der Topfboden noch mit Wasser bedeckt sein, viel mehr aber nicht. Den Topf von der Platte ziehen & die Kokosmilch & den Koriander unterrühren. Der Koriander darf jedoch nicht mitkochen, er verliert sonst sein Aroma. Noch kurz ziehen lassen & nochmal umrühren, fertig.

---

## Rosenkohl-Suppe

- \*500 g Rosenkohl
- \*500 g Kartoffeln
- \*3 Stangen Porree
- \*1 Zwiebel
- \*1 Knoblauchzehe
- \*2 EL Öl
- \*1,3 Liter Gemüsebrühe
- \*Salz, Pfeffer, Muskat

Die Kartoffeln schälen & würfeln. Zwiebel & Porree in Ringe schneiden. Den Rosenkohl putzen & den Strunk über Kreuz einschneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Das Öl erhitzen & Zwiebel & Knoblauch darin anschwitzen. Porree & Kartoffeln dazugeben, zum Schluss den Rosenkohl, mit der Brühe ablöschen & die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer & Muskat abschmecken.

---

## Tomaten-Zucchini-Pfanne

- \*2 Zucchini
- \*4 Tomaten
- \*2 kleine Zwiebeln
- \*2 Zehen Knoblauch
- \*Salz und Pfeffer
- \*Kräuter (mediterran)
- \*500 g Tomaten, passierte
- \*Butter zum Braten
- \*200 g Feta-Käse

Butter in eine Pfanne geben & schmelzen lassen. Die Zwiebeln & den Knoblauch in kleine Stücke schneiden & in der Pfanne glasig dünsten. Die Zucchini in Würfel schneiden & in die Pfanne geben. Einige Zeit braten, bis sie ebenfalls etwas glasig werden. Die Tomaten klein schneiden & dazu geben, einige Minuten weiter braten. Mit Salz, Pfeffer & den Kräutern würzen. Mit den passierten Tomaten auffüllen & etwa 10 - 15 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit den Feta in Stücke schneiden & dazugeben. Kurz durchrühren.

---

## Süßkartoffel-Wedges

- \*1 kg Süßkartoffeln
- \*1 Knoblauchzehe
- \*2 EL Olivenöl
- \*Paprikapulver
- \*Chilipulver, Meersalz & Pfeffer

Die Süßkartoffeln gründlich waschen. Dann halbieren & in gleiche Stücke, z.B. Achtel, schneiden & in eine Schüssel geben. Den Knoblauch zerdrücken & dazugeben. Olivenöl & die restlichen Gewürze hinzugeben & die Süßkartoffeln gut damit einreiben.

Dann auf ein Backblech, am besten mit Backpapier ausgelegt, legen & für 25 Minuten bei 200 °C in den Backofen geben. Nach der Hälfte der Zeit die Kartoffeln einmal wenden.

---