

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



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

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

KW 46 • 13. - 18. November 2023

| Gemüse: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) | REGIO Kiste |
|------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| Hokkaido Kürbis, Demeter, regional | 1000 g | | 1000 g | 1000 g | 1000 g |
| Chinakohl, Demeter, regional | | 1000 g | 1000 g | 1000 g | 1000 g |
| Pastinaken, Demeter, regional | 360 g | 500 g | 400 g | 500 g | 500 g |
| Möhren, Naturland, Deutschland | 400 g | 500 g | 400 g | 500 g | 840 g |
| Feldsalat, Bioland, Deutschland | | | 170 g | 250 g | |
| CherryStrauchtomaten, kbA, Italien | | 440 g | 300 g | 620 g | |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | | 820 g | 1000 g | 1500 g |
| Apfel Braeburn, Demeter, regional | 430 g | 500 g | 850 g | 1000 g |
| Orangen, Demeter, Spanien | 540 g | 750 g | 1000 g | 1380 g |
| Kaki, Demeter, Spanien | 1 x | 1 x | 2 x | 2 x |
| Kiwi, kbA, Griechenland | | 2 x | 3 x | 5 x |

• 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

Leserwahl Bester Bioladen:

Nicht vergessen - bitte schenkt uns bis 3. Dezember diese 3-5 Minuten für eine Bewertung.
Zudem freuen wir uns wirklich über Deinen Kommentar,
denn Deine Perspektive ist unbezahlbar. 😊

Salat der Woche

- * 1/2 Chinakohl
- * 10 Cherrytomaten
- * 2 Möhren
- * 3 kalte Kartoffeln vom Vortag
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Chinakohl säubern und das komplette Blatt in feine Streifen schneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden und die Möhren fein raspeln.

Die gepellten Kartoffeln mit der heißen Gemüsebrühe stampfen und mit dem Olivenöl und Essig abschmecken. Die Soße sollte würzig und cremig sein. Die noch warme Soße unter den Salat mischen und ein bisschen ziehen lassen.

Möhren-Orangen-Suppe

- * 600 g Möhren
- * 2 rote Zwiebeln
- * 30 g Ingwer
- * 2 EL Butter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * 200 ml frisch gepresster Orangensaft
- * 4 EL Mandelblättchen
- * halber TL Koriander gemahlen
- * 4 EL Sahne
- * 5 Stängel Koriander

Möhren gut bürsten, ebenso den Ingwer. Zwiebeln schälen. Möhren in feine Scheiben schneiden, Ingwer und Zwiebeln würfeln. Die Schalotten in 1 EL Butter andünsten, Möhren und Ingwer dazu geben. Salzen und pfeffern. Brühe und zwei Drittel des Orangensaftes zugießen, zugedeckt ca. 25 Minuten garen, übrigen Saft zugießen. Restliche Butter zerlassen, Mandeln goldgelb darin rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander und Sahne zur Suppe geben, diese einmal pürieren. Mit Mandeln und Korianderblättchen anrichten.

Couscous mit Chinakohlgemüse

- * halber Chinakohl
- * 4 große Zwiebeln
- * 3 Möhren
- * 3 Knoblauchzehen
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 TL Kurkuma
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 150-200 g Couscous
- * 1 TL Meersalz, frischer Pfeffer
- * ca. 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- * 1 Bund Petersilie

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Möhren stifteln, den Knoblauch grob hacken und den Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne oder großem Topf das Öl erhitzen und alles Gemüse auf einmal kurz anbraten. Ein bisschen Wasser beifügen, so dass es gerade nicht anbrennt. Mit aufgesetztem Deckel auf kleiner Stufe bissfest garen. Die 600 ml Gemüsebrühe und den eingerührten Gewürzen zum Gemüse geben. Falls nötig, etwas nachsalzen. Den Couscous langsam einrieseln lassen, gut umrühren und wenn es kocht den Deckel aufsetzen und auf die Seite stellen. Etwa 10 Minuten quellen lassen. Die gehackte Petersilie unterrühren und servieren.

Gefüllter Kürbis

- * 1 Hokkaido
- * 1 Gelbe Bete
- * 1 Möhre
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 300 g Grünkernschrot
- * Olivenöl
- * 100 g geriebenen Käse
- * 100 g saure Sahne
- * halber Becher süße Sahne
- * Koriander, Kreuzkümmel, Majoran, Thymian, Paprika, Meersalz, Pfeffer
- * ca. 1 L Gemüsebrühe
- * 200 g Tomatenmark

Kürbis halbieren, entkernen und mit Olivenöl bestreichen. Salzen, pfeffern und bei ca. 180°C Heißluft etwa 20 Minuten garen (bissfest, nicht zu weich, damit er die Füllung halten kann). In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Klein gewürfelte Gelbe Bete und Karotte dazugeben und goldbraun anrösten. Den Grünkernschrot mit einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15-20 Minuten köcheln lassen (immerzu umrühren, brennt schnell an). Gewürze nach Belieben hinzugeben, ebenso das Tomatenmark. Sahne dazu, kurz aufkochen lassen und von der Platte nehmen. Zum Schluss noch etwas Sauerrahm untermengen (nicht mehr aufkochen) und die Fülle in den vorgegarten, ausgehöhlten Kürbis füllen und kurz mit etwas Reibkäse im Ofen überbacken.

Zimtapfel mit Schmand

- * 3 Äpfel
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 TL Zimt
- * 1-2 EL Honig
- * 100 g Sahne
- * 1 Becher Schmand
- * Hand voll Mandelsplitter

Die Äpfel reiben und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Dann mit der Hälfte des Zimts, Honig und Schmand verrühren. Die Sahne mit dem restlichen Zimt steif schlagen und vorsichtig unter die Obstcreme heben.

Mit Mandelsplittern verzieren.

