

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](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

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 47 • 20. - 25. November 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Endivie, Demeter, regional		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland		500 g	500 g	500 g	500 g
Fenchel, Bioland, Deutschland	340 g	450 g	450 g	650 g	450 g
Mangold grün, Bioland, Deutschland			600 g	1000 g	720 g
Kohlrabi, kbA, Italien	1 x	1 x	2 x	2 x	
Spitzpaprika rot, kbA, Spanien	130 g	240 g	270 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Apfel Gala, Demeter, regional	400 g	750 g	1000 g	1000 g
Orangen klein, kbA, Spanien		1000 g	1000 g	1400 g
Birne Conference, Bioland, Deutschland	470 g	500 g	500 g	1000 g
Walnüsse, kbA, Frankreich			270 g	400 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**

#### Info Endivien

Die Endivie stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und war schon den Römern und Griechen bekannt. In Nordeuropa wurde sie erstmals im 16. Jahrhundert beschrieben. Als nahe Verwandte des Chicorées enthält die Endivie ebenfalls den Bitterstoff Intybin. Diesem Stoff werden positive Auswirkungen auf die Verdauung und das Blutgefäßsystem nachgesagt. Er beeinträchtigt allerdings auch den Geschmack. Aus diesem Grund wurden die Endivien früher arbeitsaufwendig gebleicht. Durch das Bleichen unter schwarzer Folie oder Plastikhüten entstand das gelbe, bitterstoffarme Herz. Die heutigen Sorten sind selbstbleichend und relativ bitterstoffarm. Die Endivie ist ein typischer Wintersalat, sie kann aber ebenso als Gemüse - gart oder in Butter geschmort - zubereitet werden.

Es gibt zwei Sorten: den breitblättrigen, ganzrändigen Escariol und den geschlitzt blättrigen, krausen Frisée. Bis zum Verbrauch sollten Sie Endivien in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \*  $\frac{1}{4}$  Endiviensalat
- \* 2 Möhren
- \* 1 Apfel
- \* Olivenöl oder Sahne
- \* Apfel- oder Kräuternessig
- \* Meersalz

Den Salat waschen und mit Strunk in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln, Apfel fein reiben. Sahne mildert die Bitterstoffe etwas ab. Die restlichen Zutaten für die Soße untermischen. Zum Beispiel mit gerösteten SB- oder Kürbiskernen ergänzen. Auch z.B. Hasel- oder Walnüsse schmecken dazu gut.

---

## Endiviengemüse mit Pellkartoffeln

- \* 1 Endiviensalat
- \* 2 Schalotten
- \* 100 g Räuchertofu
- \* halbes Glas Wasser
- \* halber Glas Weißwein
- \* Olivenöl
- \* 1 Glas Kichererbsen
- \* etwas Rosmarin
- \* Menge der Pellkartoffeln nach Belieben

Endiviensalat gründlich waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Räuchertofu und Schalotten in Würfel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Endiviensalat dazu geben, bis er zusammenfällt. Wasser und Wein dazu geben, ebenso Rosmarin und Kichererbsen. Ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

---

## Möhrensuppe von MOMO-Kundin Anne

- \* 1 kg Möhren
- \* 60 g Butter
- \* 1 TL Zucker (oder Honig)
- \* 1/2 TL Curry, Meersalz, Msp Cayennepfeffer
- \* 1 l Gemüse- oder Geflügelbrühe
- \* Saft von 2 Orangen
- \* 125 ml Schlagsahne
- \* 50 g Kürbiskerne

Möhren gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Butter im Topf aufschäumen lassen. Möhren dazu geben. Unter wenden 3 Minuten dünsten. Honig, Curry und Cayennepfeffer dazu geben. Soviel Brühe dazu gießen, dass die Möhren gerade bedeckt sind. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten weich garen. Orangen auspressen und dazu geben. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Restliche Brühe dazu gießen, bis die Suppe eine cremige Substanz hat. Kurz vor dem Servieren die Sahne einrühren (oder als Schlagsahne dazu reichen). Mit Salz abschmecken. Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne anrösten und in einer Extraschale servieren.

---

## Fenchel-Möhren-Gemüse mit Chili

- \* 400 g Fenchel
- \* 400 g Möhren
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 Chilischote
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 100 g gemahlene Haselnüsse
- \* 2 EL Sojasoße
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 3 EL Passata
- \* Meersalz und Mühlenpfeffer
- \* pro Person 60 g Vollkornreis

Fenchel putzen und das Grün an Seite legen. Möhren gut bürsten. Beide Gemüse in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Grob gehackten Knoblauch, klein geschnittene Chili und die gemahlene Haselnüsse dazu geben und kurz mit braten. Mit Sojasoße ablöschen, Gemüsebrühe angießen und Passata einrühren. Geschlossen 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Dann  $\frac{3}{4}$  des Gemüses heraus nehmen und den Rest mit der Soße und dem feinen Fenchelgrün im Mixer pürieren. Gemüse auf Tellern anrichten, die abgeschmeckte Soße darauf verteilen und mit Vollkornreis servieren.

---

## Apfelmuffins

- \* 1 Apfel
- \* 2 EL Rosinen
- \* 100 g Butter
- \* 2 S-Eier
- \* 2 EL Honig
- \* 150 g Dinkel, fein gemahlen
- \* 1 TL Weinsteinbackpulver
- \* 2 EL Sahne
- \* etwas Vanille und etwas abgeriebene Zitronenschale

Butter, Eier und Honig schaumig rühren. Dinkelmehl, Weinsteinbackpulver und Sahne unterheben. Rosinen, den geraspelten Apfel, Vanille und Zitronenschale hinzufügen und den Teig in Muffinförmchen füllen.

Bei 180-200° ca. 25 Minuten backen.