

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 48 • 27.11. - 02.12.2023



Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Spitzkohl, Demeter, regional		1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
Porree, Demeter, regional	400 g	450 g	500 g	700 g	500 g
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland	250 g		500 g	550 g	500 g
Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland			270 g	370 g	340 g
Paprika rot, kbA, Spanien	370 g	340 g	500 g	630 g	
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 x	1 x	2 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g		1000 g	1340 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	400 g	770 g	1000 g	1000 g
Clementine, Naturland, Italien	460 g	650 g	660 g	870 g
Birne Xenia, Demeter, Deutschland		400 g	600 g	850 g
Granatapfel, kbA, Italien		1 x	1 x	2 x

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

### Brote des Monats November:

(Ab 1.12. ist bei DLS das Brot *Roggensonne*, 1 kg, 5,49 € statt 6,29 € in der Aktion - PLU 4193.  
L&S stand das Brot bei Redaktionsschluss noch nicht fest.)

#### 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**

### Salat der Woche

- \* 300 g Spitzkohl
- \* 1-2 Gelbe Bete
- \* 1 Wurzelpetersilie
- \* 1 Apfel
- \* 1 Clementine
- \* Olivenöl oder Sahne
- \* Apfelessig
- \* Meersalz
- \* 2 Hände voll Walnüsse
- \* ein paar Granatapfelkerne

Spitzkohl und Apfel mit der Salatreibe fein raspeln. Gelbe Bete und Wupet fein reiben. Clementine würfeln. Walnüsse fein hacken und alles mit den restlichen Zutaten für die Salatsoße vermischen.

Etwas ziehen lassen und nach Belieben abschmecken.

Zum Schluss mit einigen Granatapfelkernen zur Verzierung bestreut servieren.

## Gelbe Bete-Kresse-Süppchen

- \* 500 g Gelbe Bete
- \* 2 Kartoffeln, mehlig-kochend
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* 2 EL Butter
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- \* 1 Päckchen Kresse, wer hat
- \* 1 Becher Sahne
- \* ein paar Granatapfelkerne

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Gelbe Bete und Kartoffel (gebürstet und ungeschält) in kleine Würfel schneiden und alles zusammen mit Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Kresse sowie die Butter mit der Suppe pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken (wer hat, Muskatnuss frisch reiben) und auf Tellern portionieren. Sahne steif schlagen und jeweils einen Klecks zur Suppe geben und mit der restlichen Kresse garnieren.

Granatapfel teilen und einige Kerne herausbrechen. Zur Dekoration mit der Sahne und der Kresse auf der Suppe verteilen.

---

## Gebackene Paprika mit Porree-Reisfüllung

- \* 500 g Porree
- \* 2-3 Paprika
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Olivenöl
- \* 1 Tasse Basmati Reis
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 TL Paprikapulver
- \* 250 g Frischkäse
- \* 250 g Mozzarella

Reis kochen. Porree putzen und in dünne Ringe schneiden. Mit gehacktem Knoblauch in Olivenöl andünsten, bis er zusammenfällt. Leicht salzen. Porree, Reis, Frischkäse, Paprikapulver und Pfeffer vermischen. Mit Salz abschmecken. Paprika putzen, halbieren, entstielen und entkernen und mit dem Porree-Reis befüllen. Die Hälften in eine gefettete Auflaufform legen. Überschüssigen Reis zwischen den Paprikahälften verteilen. Mit in dünne Scheiben geschnittenem Mozzarella belegen und im auf 170° vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen.

---

## Couscous mit Spitzkohlgemüse

- \* 600 g Spitzkohl
- \* 3 große Zwiebeln
- \* 2 Möhren
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 1 TL Kurkuma
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* 150 g Couscous
- \* 1 TL Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* ca. 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
- \* halber Bund Petersilie

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Möhren stifteln, den Knoblauch grob hacken und den Spitzkohl 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 Gemüsebrühe beifügen, so dass es gerade nicht anbrennt. Mit aufgesetztem Deckel auf kleiner Stufe bissfest garen. Die restliche 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.

---

## Wir starten wieder die Plätzchenbackseason: Kokosmakronen mit Schokoguss



- \* 2 Eier
- \* 150 g Honig
- \* halbe Zitrone
- \* 200 g Kokosraspeln
- \* Obladen 40 mm Durchmesser

In den steif geschlagenen Eischnee unter Rühren Honig, Zitronensaft und -schale dazu geben. Kokosflocken unterheben und etwas kühl stellen. Auf Oblaten mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen setzen und bei 175°C ca. 10-15 Minuten backen.



- Für den Schokoguss
- \* 125 g Butter oder Biopalm
  - \* 4-5 EL Kakao, evtl. mehr
  - \* 2 EL Honig

Das Fett schmelzen und vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Kakao und Honig einrühren. Die fertigen Kokosmakronen können bis zur Hälfte mit Schokoguss bepinselt oder direkt eingetaucht werden. Gut auskühlen lassen.

