

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73

Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 Mo 10-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr – ansonsten auf gut Glück

KW 43 • 21. - 26. Oktober 2024

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Brokkoli, Bioland, Deutschland	0,35 Kg	0,45 Kg	0,55 Kg	0,7 Kg	0,6 Kg
Möhren, Naturland, Deutschland	0,2 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,7 Kg	0,7 Kg
Süßkartoffel, Bioland, Deutschland	0,3 Kg	0,35 Kg	0,5 Kg	0,6 Kg	0,55 Kg
Paprika rot, kbA, Spanien		0,4 Kg	0,4 Kg	0,56 Kg	
CherryDattelTomaten, kbA, Spanien			0,35 Kg	0,5 Kg	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,8 Kg	1 Kg	1 Kg
Clementinen, kbA, Spanien	0,2 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,6 Kg
Trauben Crimson kernlos, kbA, Italien			0,5 Kg	0,6 Kg
Birne Köstliche v. Charneux, Demeter, Deutschland	0,47 Kg	0,55 Kg	0,55 Kg	0,75 Kg
Apfel Rubinette, Demeter, regional	0,3 Kg	0,6 Kg	0,6 Kg	1 Kg

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

Brote des Monats Oktober:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlbäckerei

RoggenGrob Brot

Zutaten: Roggenschrot grob, Wasser, Buchweizen,
Meersalz,
Roggennatursauer, Wasser, Sauerteig

1000 g
Statt 6,29 €
5,79 €



Sonniges Schwarzbrot

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Roggenschrot, 3Stufenroggensauer,
Roggenvollkornmehl, Sonnenblumenkerne,
Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Wasser

1000 g
Statt 6,19
5,89 €

Feiertag am 1.11., Freitag, daher gibt es wieder zahlreiche Vorverlegungen, damit einhergehend verkürzte Bestellfristen. Details auf momoshop.de, Startseite.

Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat

- * 250 g Brokkoli, roh
- * 1 Paprika, geviertelt
- * 1 Apfel, entkernt, geviertelt
- * 30 g Öl
- * 20 g Essig
- * 1 EL Senf
- * 1 TL Honig
- * 1 TL Salz
- * ½ TL Pfeffer
- * 2 EL Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten in einen Mixer geben & 5 - 10 Sekunden zerkleinern (nach Geschmack feiner oder gröber). Sofort servieren!

Wer keinen Mixer hat, muss Gemüse & Apfel mit dem Messer klein schneiden & anschließend mit den anderen Zutaten vermengen.

bitte wenden ->

Kartoffel-Brokkoli-Curry

- * 750 g Kartoffeln
- * 500 g Brokkoli
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Öl
- * 1 EL rote Currypaste
- * 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 100 g rote Linsen
- * Salz

Die Kartoffeln waschen, schälen & würfeln. Den Brokkoli putzen, waschen & in Röschen teilen. Die Zwiebel abziehen & fein würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebel & Kartoffeln kurz darin anbraten. Currypaste, Kokosmilch & Gemüsebrühe zufügen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Brokkoli & Linsen unterrühren & alles weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Anschliessend mit Salz abschmecken.

Wok-Gemüse

- * 2 Brokkoli, in kleine Röschen zerteilt & halbiert
- * 4 Möhren in Scheiben oder Stifte
- * 2 Süßkartoffeln, geschält & gewürfelt
- * 2 Orangen, die Schale & den Saft davon
- * 2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
- * 2 Chilischoten, frisch in feine Ringe geschnitten
- * 4 EL Olivenöl
- * Salz & Pfeffer

Süßkartoffel- & Karottenwürfel in wenig kochendem Salzwasser ca. 5-6 Min. blanchieren & anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Den Brokkoli in heißem Olivenöl in einem Wok anbraten. Die Chiliringe & Knoblauchscheiben dazugeben, kurz mit durchbraten.

Die vorher abgekochten Süßkartoffel- & Karottenwürfel dazugeben, alles gut vermengen & nochmals kurz aufbraten.

Mit dem Saft der Orange ablöschen & die vorher fein abgeschälte Orangenschale dazugeben. Mit Pfeffer & Salz nachwürzen & sofort servieren.

Kartoffelgratin mit Birnen

- * 500 g Kartoffeln, fest kochend
- * 2 Birnen
- * 2 EL Limettensaft
- * 100 g Crème fraîche
- * 100 g Sahne
- * 2 TL Dijonsenf
- * Salz & Pfeffer
- * Butter

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln, 3 Minuten in Salzwasser kochen & gut abtropfen lassen.

Birnen in schmale Spalten schneiden, mit Limettensaft beträufeln.

Eine breite Auflaufform mit Butter ausfetten, Kartoffeln & Birnen abwechselnd dachziegelartig einschichten. Restliche Zutaten mischen, darüber gießen. Im auf 225°C vorgeheizten Backofen 25-35 Min. garen.

Kann man auch mit Äpfeln zubereiten.

Gebackene Banane

- * 4 Bananen
- * 160 g Mehl
- * 2 TL Backpulver
- * 2 Prisen Salz
- * 2 EL Zucker
- * 16 EL Wasser
- * Öl, zum Ausbacken
- * Honig, nach Belieben

Mehl, Backpulver, Salz & Zucker in einer kleinen Schüssel vermischen, Wasser dazugeben & zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Die Bananen in dicke Scheiben schneiden & stückweise durch den Teig ziehen & direkt danach in die Pfanne oder Fritteuse mit heißem Öl geben & ca. 2 Min frittieren, bis sie goldbraun sind.

Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann auf den Teller & mit Honig beträufeln und genießen.
