

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



Momos Theke
54 90 73
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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 44 • 28.10. - 02.11.2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	1000 g		1000 g	1000 g	1200 g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	2 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Porree, Bioland, Deutschland	400 g	300 g	400 g	600 g	600 g
Paprika gelb, kbA, Spanien			300 g	400 g	530 g
Tomate Roma, kbA, Spanien		130 g		430 g	580 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		800 g	1000 g	1400 g
Clementinen, kbA, Spanien		420 g	630 g	630 g
Kaki, kbA, Spanien	1 x	1 x	2 x	3 x
Birne Conference, Naturland, Deutschland	500 g	400 g	640 g	1000 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	300 g	600 g	800 g	1000 g

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

Brote für den Monat Oktober:

RoggenGrob Brot

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

1000 g 5,79 € statt 6,29 €

DLS - Bestellnummer 4156

Sonniges Schwarzbrot

Zutaten: Roggenschrot, 3-Stufenroggensauerteig, Roggenvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Wasser

1000 g 5,89 € statt 6,19 €

Laib & Seele Bestellnummer 4628

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Am 1. November ist Feiertag, daher verschieben wir folgende Touren um 1 Tag nach vorne:

111, 112, 113, 114, 131, 132, 208, 209, 210, 212, 214, 215, 216, 239, 240, 241, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 531, 532 sowie die Freitags-Abholer.

Salat der Woche

- * 1-2 Kohlrabi
- * 2 Tomaten
- * 1 Paprika
- * einige Porreeringe
- * Hand voll Kürbiskerne
- * 1-2 EL Basilikumpesto
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee

Kohlrabi schälen. Tomaten und Paprika würfeln. Porree in ganz feine Ringe schneiden. Alles mit den restlichen Soßenzutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Eventuell nachwürzen.

Kohlrabisüppchen

- * 1-2 Kohlrabi
 - * 2 kleine Zwiebelchen
 - * 2 EL Oliven- od. Rapsöl
 - * 150 g Kartoffeln
 - * 2 Tassen Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Pfeffer, Majoran, Muskat
 - * 100 ml Sahne
- Zwiebelchen in Öl andünsten. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, klein würfeln und dazu geben. Mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren, würzen und abschmecken.
- Mit einem Klecks geschlagener Sahne servieren und etwas Brot mit Butter dazu reichen. Wer hat, kann noch frische Kräuter über die Suppe streuen.
-

Kürbis mit Hirse und Zitronensoße

- * 500 g Hokkaido
 - * 2 Zwiebeln
 - * Olivenöl
 - * 400 ml Gemüsebrühe
 - * Kräutersalz, Pfeffer
 - * 6 EL Butter
 - * 150 g Hirse
 - * Saft einer Zitrone
 - * 1 Bund Schnittlauch
- Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Die Zwiebeln fein würfeln. Öl in einen Topf geben und erhitzen. Anschließend die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen, die Hirse hinzugeben und kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Hirse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten bissfest garen. Anschließend leicht salzen. Kürbis gut bürsten, aber nicht schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Kürbiswürfel darin leicht anbraten, salzen & pfeffern und ungefähr 10-15 Minuten garen. Kürbis anschließend zu der Hirse in den Topf geben und untermischen. Die 6 EL Butter erwärmen und den Zitronensaft mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Hirse mit dem Kürbis auf dem Teller anrichten, mit der Zitronensoße begießen und mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und servieren.
-

Kürbispuffer mit Curryapfel

- * 500 g Kürbis
 - * 100 g Kartoffeln
 - * 2 Äpfel
 - * 4 Eier
 - * Meersalz, Mühlenspeck
 - * je halber TL gemahlener Koriander und Curry
 - * Olivenöl
 - * halbe Zitrone
- Kürbis abwaschen und mit einem Gemüsehobel fein reiben. Kartoffeln schälen und ebenfalls fein reiben. Alles mit Eiern, Pfeffer, Salz und Koriander gut vermischen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse esslöffelweise hineingeben. Etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
- Äpfel fein reiben und mit Zitronensaft, Currypulver, sowie 2 EL Olivenöl verrühren und zu den Puffern servieren.
-

Birnen-Kartoffelauflauf mit Röstzwiebeln

- * 1 kg fest kochende Kartoffeln
 - * 250 g Zwiebeln
 - * 2 EL Butter
 - * Kräutersalz
 - * frisch geriebene Muskatnuss
 - * 500 g reife Birnen
 - * 300 g Schmand
 - * frischer Pfeffer
- Kartoffeln 20 Minuten kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in schmale Ringe schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten, bis sie schön golden sind. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Birnen halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Birnen abwechselnd dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebelringe darüber verteilen. Den Schmand pikant würzen und über das Gratin streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 15 Minuten backen.
-

Kinder in die Küche

- * 2 Äpfel oder 200 g Clementinen
 - * 700 ml Vollmilch
 - * halber TL Vanille
 - * 100 g Rundkornreis
 - * 80 g Honig
 - * 2 TL Zimt
 - * 1 Prise Salz
- ### Zimtmilchreis mit Äpfeln oder Clementinen
- Liebe Eltern, schaut bitte, inwieweit Eure Kinder hier selbständig arbeiten können: Milch mit Vanille, Honig und der Prise Salz aufkochen. Den Reis dazu geben, aufkochen, den Herd abstellen und den Reis abgedeckt ca. eine halbe Stunde quellen lassen. Vor dem Portionieren die fein geriebenen Äpfel und klein geschnittenen Clementinen untermischen und alles nach Geschmack mit Zimt bestäuben bzw. abschmecken.
- Das Obst kann natürlich nach Belieben variiert werden!
-