

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 45 • 4. - 9. November 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blumenkohl Romanesco, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Salat Endivie, Demeter, regional	1 x		1 x	1 x	1 x
Buschbohne, Demeter, Deutschland	350 g	250 g		350 g	740 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien		200 g	240 g	450 g	600 g
Möhren, Naturland, Deutschland		500 g	500 g	500 g	600 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		720 g	720 g	1000 g
Orange Navelina, kbA, Spanien		600 g	1000 g	1000 g
Kiwi, kbA, Griechenland	190 g	300 g	400 g	660 g
Birne Köstliche v. Charneux, Demeter, Deutschland	430 g	350 g	600 g	850 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	300 g	450 g	800 g	100 g

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

Brote für den Monat November:

EmmerDreiKorn

Zutaten: Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g **5,79 €** statt 6,39 €

DLS - Bestellnummer 4236

Sonnenblumen Laib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, SBkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Sauerteig

750 g **5,29 €** statt 5,99 €

Laib & Seele Bestellnummer 4602

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Liebe MOMO-Kund:innen,

alle Jahre wieder: die „Suche nach dem besten Bioladen“, die alljährliche Umfrage der *Schrot & Korn*. DIE Kundenzeitschrift im Bioladen seit Raoul sich erinnern kann 😊.

Bitte schenkt MOMO wieder diese 3-5 Minuten für eine Bewertung. Kommentare sind willkommen, denn DEINE Perspektive ist für uns unglaublich hilfreich. Wir freuen uns auf Deine Sicht der Dinge und sind dankbar für Wünsche und Anregungen.

Es gibt einige interessante Preise unter den Teilnehmern zu vergeben, wie u.a. ein Elektroroller, ein Kurzurlaub im Allgäu für zwei Personen oder Einkaufsgutscheine.

NEU: In diesem Jahr gibt es keine Postkarten mehr, die an Schrot & Korn gesendet werden. Die Teilnahme findet nur noch online statt. Unter diesem QR-Code seid Ihr direkt auf der richtigen Internetseite.



Danke! Eure MOMO-Sandra

Info Endivien

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 bitterstoff-arm. Die Endivie ist ein typischer Wintersalat, sie kann aber ebenso als Gemüse - gegart 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.

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Endiviensalat
 - * 2 Möhren
 - * 1 Apfel
 - * Olivenöl oder Sahne
 - * Apfel- oder Kräuteresig
 - * 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
 - * beliebige Menge Pellkartoffeln
- 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.
-

Blumenkohl-Selleriesuppe

- * 1 Blumenkohl
 - * halbe kleine Sellerieknolle
 - * 3 EL Olivenöl
 - * 800 ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * 50 g Blauschimmelkäse
 - * 200 ml Sahne
- Sellerie gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. Blumenkohl putzen, die Röschen abschneiden und beiseitestellen. Den Blumenkohlstrunk würfeln und mit dem Sellerie in Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe angießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und die Blumenkohlröschen dazu geben. Weitere 5 Minuten je nach Geschmack mehr oder weniger bissfest kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf den Tellern mit etwas zerbröseltem Blauschimmelkäse bestreuen. Die Sahne steif schlagen und auf jedem Teller einen Klecks Sahne dazu geben.
-

Weckmann selbstgebacken (Rezept für ca. 6 Weckmänner)

- * 600 g fein gemahlene VKmehl
 - * 1 Würfel frische Hefe
 - * 250 ml lauwarme frische Vollmilch
 - * 100 g Butter
 - * 2 Eier
 - * 100 g Honig
 - * Prise Meersalz
 - * 2 Msp Vanille
 - * zur Verzierung Rosinen und Mandeln
- Mehl in eine Schüssel geben. Salz und Vanille einrühren. Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Honig, Butter und Eier zum Mehl dazu geben und während des Rührens mit dem Knethaken, langsam die Hefemilch zugeben. Alles gut verkneten (ca. 5 Minuten), bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Ggf. noch etwas Flüssigkeit (warmes Wasser) zufügen. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Dann nochmals kurz mit der Hand kneten und den Teig in sechs Portionen teilen. Jeweils eine längliche Form kneten und mit einer Schere im unteren Bereich einmal einschneiden und so Beine formen. Im oberen Bereich seitlich die Arme einschneiden. Berücksichtigen, dass oben entweder noch ein Kopf aus der Teigmasse geformt werden muss oder aber separat draufsetzen (das kann jedoch leicht wieder abbrechen). Nun den Weckmann noch mit Rosinen & Mandeln o.a. verzieren. Im Backofen bei 180° ca. 10-15 Minuten backen.
-