

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 46 • 11. - 16. November 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spitzkohl, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Porree, Bioland, Deutschland	500 g	250 g	300 g	500 g	750 g
Chicorée, Bioland, Deutschland	360 g	150 g		300 g	500 g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien		200 g	300 g	350 g	470 g
Batavia grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		750 g	1000 g	1150 g
Orange Navelina, Demeter, Italien	540 g	500 g	1000 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien		500 g	500 g	1000 g
Birne Conference, Naturland, regional	400 g	450 g	700 g	1000 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	300 g	450 g	750 g	1000 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

Salat der Woche

- * $\frac{1}{2}$ Spitzkohl
- * 2 kleine Chicorée
- * 3 Tomaten
- * Olivenöl, Balsamico
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 EL Tomatenpesto z.B. von BioVerde aus der Kühltheke
- * 2 Hände voll gehackte Walnüsse

Spitzkohl über eine Salatreibe fein hobeln. Chicorée in feine Ringe schneiden. Tomaten würfeln oder ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Turiner Lauchsuppe

- * 3-4 Stangen Lauch
- * 2 Zwiebeln
- * 50 g Butter
- * 1 l Gemüsebrühe
- * $\frac{1}{2}$ TL Honig
- * 1 $\frac{1}{2}$ EL Vollkornmehl
- * $\frac{1}{8}$ l Weißwein
- * $\frac{1}{4}$ l süße Sahne
- * geriebenen Käse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Lauch putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Butter erhitzen und das Gemüse darin weich dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Köcheln bringen. Honig mit Mehl und etwas Brühe verrühren und die Suppe damit andicken. Weißwein zufügen, vom Herd nehmen und Sahne zugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Käse darüber geben. Wer Zeit hat, kann eine Scheibe Brot passend für die Suppenschüssel schneiden und die Suppe damit bedecken. Mit dem Käse bestreuen und im Ofen kurz bei 180°C den Käse schmelzen lassen.

Chicorée Gemüse mit Reis

- * 600 g Chicorée
- * 2 EL Vollkornmehl
- * Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * Kräutersalz, Meersalz, Curry Pfeffer, Muskatnuss
- * 200 g Räuchertofu
- * 1 Mozzarella
- * ca. 100-150 g Reis als Beilage

Gewünschte Menge Reis kochen.

Den Stielansatz vom Chicorée abschneiden und schadhafte Blätter entfernen. Chicorée längs halbieren und in wenig Gemüsebrühe vorgaren.

Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl anbraten. Mehl unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen, die Gewürze, gepresste Knoblauchzehe und Sahne hinzufügen. Am Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Räuchertofu in schmale Streifen schneiden. Eine große Auflaufform einfetten, Chicoréeblätter auf dem Boden verteilen, darüber die Tofustreifen legen. Nun die Soße darüber gießen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Im Backofen bei ca. 180°C etwa 15 Minuten überbacken und mit Reis servieren.

Spitzkohlpfanne

- * 1 Spitzkohl (ca. 1 kg)
- * 2-3 Möhren
- * 1 Stange Lauch
- * 1 Zwiebel
- * Bratöl
- * 1 EL Sojasoße
- * Currypulver, Meersalz
- * Pfeffer, etwas Gemüsebrühe
- * 100 g Crème fraîche
- * Pellkartoffeln beliebige Menge

Spitzkohl halbieren, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch ebenfalls putzen, in dünne Streifen schneiden, die Zwiebel würfeln.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann das restliche Gemüse zufügen. Mit etwas Gemüsebrühe bestäuben, eventuell etwas Wasser zugießen und bei geschlossenem Topf ca. 5 Minuten bissfest garen. Das Gemüse mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und vor dem Servieren noch etwas ziehen lassen. Dazu schmecken z.B. Pellkartoffeln.

Bananen-Schoko-Creme

- * 2-3 Bananen
- * 30 g Datteln, entsteint
- * 30 ml Wasser
- * je 1-2 EL Cashewmus und Mischmus
- * 1 EL schwach entölt Kakao
- * 1 EL Sonnenblumen-, Sesam- oder Distelöl
- * 1 Prise Zimtpulver

Datteln 30 Minuten in Wasser einweichen. Datteln mit Einweichwasser und allen anderen Zutaten mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren. Creme in Gläsern eine Stunde kaltstellen.

Tipp:

Wenn Sie vier schöne reife Bananen verwenden, erübrigt sich das Süßen mit den Datteln.

Buchtipp: Vegan & vollwertig genießen, Hädecke-Verlag