

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](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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

## KW 41 • 06. - 11. Oktober 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blumenkohl Romanesco, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Cherry-Dattel-Tomaten, Bioland, Deutschland	200 g				350 g
Paprika rot, kbA, Spanien			350 g	350 g	350 g
Mangold bunt, Demeter, regional		420 g	480 g	520 g	520 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	950 g	1000 g
Apfel Gala, Demeter, regional	400 g	400 g	750 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional		400 g	600 g	1000 g
Pflaumen schwarz, Demeter, Spanien	300 g	300 g	500 g	600 g
Trauben Italia, Demeter, Italien		500 g	500 g	700 g

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

### Brote für den Monat Oktober:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### EmmerDreiKorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Emmervollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Hafer, Grünkernschrot, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer, Wasser, Sauerteig

1000 g

6,59 €

**5,99 €**

DLS-Bestellnummer: 4236

#### ZillerTalerLaib frei geschoben

Zutaten: Wasser, Weizenmehl, Roggenvollkornmehl, Kümmel, Meersalz, Lecithinpulver, Hefe, Backferment

500 g

Saisonangebot

**4,09 €**

DLS-Bestellnummer: 4172



#### Sonnenblumenlaib frei geschoben

Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Sauerteig, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz

750 g

6,19 €

**5,59 €**

L&S-Bestellnummer: 4602

### Info Pastinake

Die fleischige Wurzel, auch Moorwurzel, Hammel- oder Hirschmöhre genannt, zählte bis Mitte des 18. Jahrhunderts zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln in Deutschland. Kartoffel und Karotte verdrängten sie von ihrer Spitzenposition. Eine gute Ergänzung sind Kartoffeln und Möhren. Die Pastinake hat ungefähr den gleichen Kohlenhydratgehalt wie die Kartoffel und ist reich an Ballaststoffen. Sie liefert außerdem viele Vitamine (Niacin, Vitamin B, C, A und E) und Folsäure. Darüber hinaus enthält sie viel Kalium, ein Mineralstoff, der wichtig für Herz, Muskeln und Nerven ist. Dazu kommen nennenswerte Mengen an Phosphor, Eisen, Magnesium und Zink. Roh zubereitet, fein gerieben im Salat mit gleichen Anteilen von Rote Bete, Möhren und Apfel ein köstlicher Genuss! 😊

-bitte wenden-

## Pastinakensüppchen

- \* 750 g Pastinake
- \* 300 g Kartoffeln
- \* 1 Apfel
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 TL Kreuzkümmel
- \* halber TL Kurkuma
- \* 300 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 200 ml Sahne
- \* Dill zum Bestreuen

Zwiebel fein hacken und in Olivenöl leicht anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma dazu geben. Die Pastinaken, Kartoffeln und Apfel bürsten und fein reiben (ungeschält). Zur Zwiebel geben und mit einer Prise Salz würzen. Zugedeckt 5 Minuten schmoren. Die Gemüsebrühe zugeben (gegebenenfalls etwas mehr), zum Kochen bringen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sahne steif schlagen und vorm Servieren einen dicken Klecks Sahne in die Suppe geben und mit etwas gehacktem Dill bestreuen.

---

## Mangold mit Fetakäse

- \* 600 g Mangold
- \* 1 Zwiebel
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* Olivenöl
- \* Hand voll Mandelstifte
- \* Meersalz, Pfeffer, Oregano
- \* ca. 300 g Fetakäse

Mangold Blatt und Stängel trennen, waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel fein hacken und Knoblauchzehen durch eine Presse drücken. Beides mit den klein geschnittenen Stängeln in einer großen Pfanne in Olivenöl dünsten. Das Grün vom Mangold zufügen und ca. 5 Minuten mit dünsten. Die Mandelstifte zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen. Den Fetakäse je nach Konsistenz in kleine Würfel schneiden oder zwischen den Fingern zerbröseln. Auf den Mangold geben und bei ganz geringer Hitze ca. 5 Minuten mit garen.

Dazu passt z.B. Basmativollkornreis.

---

## Blumenkohl mit pikanter Tomatensoße

- \* 1 Blumenkohl
- \* 250 g Tomaten
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* halber Bund Petersilie
- \* 1 TL schwarze Pfefferkörner
- \* 2 Nelken
- \* 1 TL Kreuzkümmel
- \* 1 EL Butter
- \* Kräutersalz
- \* 200 g Passata
- \* 3 EL Sahne

Blumenkohl in Röschen teilen. Pfefferkörner, Nelken und Kreuzkümmel im Mörser zerdrücken. Gewürzmischung in einer Pfanne ohne Fett erhitzen, bis es duftet. Dann Butter, die Blumenkohlroschen und fein gehackten Knoblauch zugeben.

Bei mittlerer Hitze etwas dünsten lassen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und zufügen. Ebenso Passata und Sahne. Im geschlossenen Topf 15 Minuten dünsten. Mit Kräutersalz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmecken z.B. Tagliatelle Nudeln.

---

## Gebackene Äpfel und Birnen mit Schmand

- \* 2 Äpfel
- \* 2 Birnen
- \* 2 EL Butter
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 1 EL Rosinen
- \* 2 EL gehobelte Mandeln
- \* 1 Becher Schmand
- \* 1 EL Honig
- \* wer möchte, etwas Zimt

Äpfel und Birnen entkernen, in Spalten schneiden und gemischt in eine ausgebutterte Form schichten. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Rosinen, gehobelten Mandeln bestreuen und mit Butterflocken belegen. Im Backofen bei 180° C ca. 15 Minuten backen. Honig mit dem Schmand mit einer Gabel verrühren und zum warmen Obst servieren.

Alternativ zum Schmand schmeckt auch Schlagsahne.

Wer es mag, kann mit Zimt noch etwas würzen.