

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



Momos Theke
54 90 73



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Momos Bistro
97 37 95 03

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 43 • 20. - 25. Oktober 2025

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional		1 Kg	1 Kg	1 Kg	1 Kg
Brokkoli, Bioland, Deutschland	0,35 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	0,5 Kg
Fenchel, Demeter, regional		0,35 Kg	0,4 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg
Salat Endivie, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	
Paprika gelb, Demeter, Spanien	0,22 Kg	0,2 Kg	0,34 Kg	0,6 Kg	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,5 Kg		1 Kg	1,3 Kg
Apfel Elstar, Demeter, regional	0,4 Kg	0,4 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Birne Conference, Demeter, regional		0,67 Kg	0,67 Kg	1 Kg
Orange Navelina, Demeter, Spanien	0,41 Kg	0,5 Kg	0,66 Kg	0,75 Kg
Trauben weiß kernlos, Demeter, Spanien		0,5 Kg	0,5 Kg	0,7 Kg

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

Brote des Monats Oktober:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

EmmerDreikorn

Zutaten: Wasser, Emmer, Roggen, Hafer,
Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggen-natursauer
(Roggenschrot, Wasser, Sauerteig).

1000 g
Statt 6,59 €
5,99 €



Sonnenblumen Laib

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser,
SBkerne, Kürbiskerne, Meersalz,
Sauerteig

750 g
Statt 6,19 €
5,59 €

Endiviensalat

- * 1 Endiviensalat
- * 1 Becher saure Sahne
- * 1 - 2 Zehen Knoblauch
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Essig
- * 2 EL Öl
- * Salz & Pfeffer nach Geschmack

Die Endivie zuerst ca. 5 Minuten in warmes Wasser einlegen, damit die Bitterstoffe entweichen. Dann in kaltem Wasser waschen.

Den Salat in feine Streifen schneiden & in eine Schüssel geben. Die übrigen Zutaten vermischen und unter den Salat heben.

-> bitte wenden

Kürbissuppe

- * 750 g Kürbis
- * 1 Zwiebel
- * 2-3 cm Ingwerwurzel
- * Olivenöl
- * halber TL gemahlener Zimt
- * 1 EL gemahlener Koriander
- * 850 ml Gemüsebrühe
- * 150 ml Sahne
- * Meersalz & Mühlentpfeffer
- * etwas Kürbiskernöl für Deko

Für die Zimt-Sahne:

- * 100 ml Sahne
- * 1 TL abgeriebene Orangenschale
- * etwas gemahlener Zimt

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen & die Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten.

Den in Würfel klein geschnittenen ungeschälten Kürbis, Ingwer, Zimt & Koriander hinzufügen & bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten unter Rühren braten, bis das Gemüse bräunt.

Brühe & Sahne dazu geben & köcheln lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.

Die Suppe im Mixer glatt pürieren, salzen und pfeffern.

Für die Zimt-Sahne Sahne mit der abgeriebenen Orangenschale & Zimt cremig aufschlagen.

Die Suppe im Teller servieren & mit einem Löffel Zimt-Sahne dekorieren.

Vorsichtig eine kleine Spur von Kürbiskernöl auf Suppe & Sahne platzieren.

Kürbis-Kartoffelgratin

- * 500 g Hokkaido
- * 500 g festkochende Kartoffeln
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Zwiebel
- * 100 g pikanten Gouda
- * 200 ml Sahne
- * 100 ml Gemüsebrühe

Hokkaido mit einem spitzen glatten Messer einstechen & mittig durchschneiden. Beide Hälften von den Kernen befreien & in 0,5cm dicke Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln gut bürsten & ebenfalls in Scheiben schneiden. Beide Gemüse ziegelartig in einer gefetteten Form schichten & würzen. Die Zwiebel fein hacken & auf dem Gemüse verteilen. Die Sahne-Gemüsebrühemischung mit den Gewürzen verrühren & über das Gemüse gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 20 Minuten backen. Dann die Form rausnehmen, den geriebenen Gouda drüberstreuen & nochmals 15 Minuten in den Ofen schieben.

Paprika-Trauben-Salat

- * 2 Paprika
- * 500 g Weintrauben
- * 250 g Schafskäse
- * 5 EL Olivenöl
- * 3 EL Balsamico Essig

Paprika putzen & in Würfel schneiden.

Trauben halbieren.

Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

Aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren, mit Meersalz & Mühlentpfeffer würzen & alles gut durchmischen.

Fenchel-Orangen-Salat

- * 400 g Fenchel
- * 3 Orangen
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 EL Weißweinessig
- * 1 EL rosa Pfefferbeeren
- * Meersalz, Mühlentpfeffer

Fenchelknolle fein hobeln.

Eine Orange filetieren & in Orangenfilets zu den Fenchelstreifen geben. Aus den zwei anderen Orangen Saft pressen. Saft, Essig, Olivenöl, Pfeffer & Meersalz eine Soße mixen & auf den Fenchelstreifen verteilen.

Zum Garnieren etwas Fenchelgrün verwenden & direkt genießen.