

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 -> | Di 19-21 | Mi 10-16 | Sa 11-15 Uhr

KW 44 • 26. - 31. Oktober 2025

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Möhren, Bioland, Deutschland	0,4 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,7 Kg	0,5 Kg
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Kg
Porree, Naturland, Deutschland	0,4 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,63 Kg	0,48 Kg
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
CherryStrauchTomaten, kbA, Italien	0,28 Kg	0,57 Kg	0,33 Kg	0,45 Kg	
Buschbohnen Handpflücke, Demeter, Deutschland			0,3 Kg	0,6 Kg	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,56 Kg	1 Kg	1 Kg
Apfel Topaz, Demeter, regional	0,4 Kg	0,4 Kg	0,65 Kg	1 Kg
Kiwi, kbA, Griechenland	0,2 Kg	0,27 Kg	0,4 Kg	0,6 Kg
Clementinen, Demeter, Italien	0,36 Kg	0,35 Kg	0,55 Kg	0,7 Kg
Trauben rot kernlos, kbA, Italien		0,4 Kg	0,5 Kg	0,67 Kg

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

Brote des Monats Oktober:



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

1000 g
Statt 6,19 €
5,59 €

Chicorée-Möhren-Blumenkohl-Salat

- * 1-2 Chicorées
- * 6 Möhren
- * $\frac{1}{4}$ Blumenkohl
- * 1 Apfel
- * Hand voll gehackte Walnüsse
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * Sahne, Weißweinessig
- * Dill, wer hat
- * 2 EL Mandelmus, wer hat

Vom Chicorée die Blätter abzupfen & bei den Salattellern ringsum dekorieren. Wer Chicorée gern mag, kann ihn auch in Streifen schneiden & unter den Salat mischen.

Möhren, Blumenkohl & Apfel fein raspeln (mit der elektrischen Reibe wird es saftiger, per Handreibe geht natürlich auch).

Sahne & Essig nach gewünschter Soßenmenge. Gegebenenfalls mit ein wenig Wasser ergänzen.

Restliche Zutaten zufügen & ein bisschen ziehen lassen.

Dill kein muss, schmeckt aber gut dazu. Mandelmus ebenso.

-> bitte wenden

Blumenkohl-Curry-Suppe

- * 600 g Blumenkohl
- * 1 Stück Ingwer (ca. 5cm)
- * 3 EL Butter
- * 1 EL Kreuzkümmel
- * 1-2 TL Curry
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Muskat
- * 200 g Naturjoghurt
- * 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- * 4 EL süßes Mango-Chutney
(muss nicht sein)

Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Den Ingwer ungeschält fein hacken. Butter zerlassen, Kreuzkümmel darin anrösten.

Blumenkohl zugeben & unter Rühren hellbraun anbraten.

Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz dazu geben & ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Suppe vom Herd nehmen, den Naturjoghurt dazu geben & alles mit dem Mixer pürieren.

Mit Zitronensaft & Muskat abschmecken.

Die Suppe auf Teller servieren & mit etwas Mango-Chutney dekorieren.

Bohneneintopf

- * 300 g Buschbohnen
- * 200 g Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 3 Knoblauchzehen
- * 40 g Grünkern, fein gemahlen
- * Olivenöl
- * 1 TL Gemüsebrühe
- * $\frac{1}{2}$ TL Curry
- * $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
- * 1 L Wasser
- * 2 EL Obstessig

Zwiebel- & Knoblauchwürfel in Öl kurz andünsten.

Grünkernmehl zufügen & mit Salz, Gemüsebrühe, Curry & Paprika würzen & mit Wasser aufgießen.

Bohnen putzen, die spitzen Enden kappen & in drei Teile schneiden.

Klein gewürfelte Kartoffeln zugeben & ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt.

Gegebenenfalls nachwürzen.

Vor dem Servieren mit Obstessig verfeinern.

Trauben-Tomaten-Salat

- * 250 g Tomaten
- * 250 g Trauben
- * 1 Salat
- * 2 Knoblauchzehen
- * 150 ml Sahne
- * 6 EL Apfelessig
- * 4 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Salat in feine Streifen schneiden & auf Tellern verteilen.

Tomaten achteln & rund um den Salat anrichten.

Trauben halbieren, ggf. entkernen & über den Salat verteilen.

Knoblauchzehen pressen & mit Sahne, Essig, den Gewürzen sowie Olivenöl gut verrühren & den Salat damit begießen.

Zimtmilchreis mit Äpfeln oder Clementinen

- * 2 Äpfel oder 200 g Clementinen
- * 700 ml Vollmilch
- * halber TL Vanille
- * 100 g Rundkornreis
- * 80 g Honig
- * 2 TL Zimt
- * 1 Prise Salz

Milch mit Vanille, Honig & der Prise Salz aufkochen.

Den Reis dazu geben, aufkochen, den Herd abstellen & den Reis abgedeckt ca. eine halbe Stunde quellen lassen.

Vor dem Portionieren die fein geriebenen Äpfel und/oder klein geschnittenen Clementinen untermischen & alles nach Geschmack mit Zimt bestäuben bzw. abschmecken.

Das Obst kann natürlich nach Belieben variiert werden!

