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

info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Momos Theke
54 90 73
Momos Bistro
97 37 95 03

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 • 10. – 15. November 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional	1 x		1 x	1 x	1 x
Chinakohl, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Fenchel, Bioland, Deutschland	350 g	250 g	270 g	350 g	400 g
Möhren, Demeter, Deutschland	600 g	500 g	500 g	500 g	600 g
Paprika rot, kbA, Spanien			450 g	450 g	680 g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien		360 g	240 g	360 g	850 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	720 g	1000 g	1220 g
Apfel Jonagored, Demeter, regional	400 g	500 g	650 g	1000 g
Birne Xenia, Demeter, regional		380 g	650 g	1000 g
Clementinen, Naturland, Italien	350 g	400 g	600 g	850 g
Kiwi, kbA, Italien		360 g	550 g	550 g

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

Brote für den Monat November:

Nuss & Kern Kastenbrot
Zutaten: RoggenVKmehl, WeizenVKmehl, Cashewkerne, Wal- und Haselnüsse, Mandeln, Roggenflocken, Sb- und Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer, Roggenschrot, Wasser, Sauerteig
DLS-Bestellnummer: **4151**
750 g
6,29 €
5,79 €

MartinsLaib Kastenbrot
Zutaten: Wasser, Weizenmehl, Roggenvollkornmehl, Rotkohl, Apfel, Meersalz, Hefe, Zwiebeln, Roggennatursauerteig
DLS-Bestellnummer: **4152**
500 g
Saisonangebot
3,99 €

Sonniges Schwarzbrot Kastenbrot
Zutaten: Roggenschrot, 3-Stufen-Roggensauerteig, Roggenvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Wasser
L&S-Bestellnummer: 4628
1000 g
6,49 €
5,89 €

Es gibt im Laden wieder FRISCHEN INGWER! 😊

Salat der Woche

* ¼ Kopf Endiviensalat
* 1 Apfel
* 2 Möhren
* 4 gekochte Kartoffeln (vielleicht übrig vom Vortag?) oder 2-3 EL Kartoffelpüree
* Olivenöl oder Sahne, Balsamico Essig
* Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee
* 1-2 EL mittelscharfen Senf

Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden. Apfel und Möhren fein stifteln. Kartoffeln kneten bzw. Püree unter den Salat mischen (auch warmes Püree schmeckt sehr lecker im Salat).
Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

- bitte wenden -

Pikante Chinakohl-Kartoffelsuppe

* 400 g Chinakohl
* 1 Möhre
* 1 Knoblauchzehe
* 300 g Kartoffeln
* Meersalz & Mühlenpfeffer
* 800 ml Gemüsebrühe

Chinakohl mit Strunk und Blatt in ganz feine Streifen schneiden. Möhre raspeln. Dünne Zwiebelringe in Olivenöl dünsten, dann fein gehackte Knoblauchzehe, sowie Chinakohl, Möhre und geschälte Kartoffeln dazu geben. Drei Minuten dünsten, dann kräftig pfeffern, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und etwa 20 Minuten geschlossen auf kleiner Flamme garen. Die Kartoffeln mit einer Schöpfkelle entnehmen und mit einem Stampfer zu Püree zerdrücken. Wieder in die Suppe geben, gut verrühren und abschließend abschmecken.

Fenchel in Tomatensoße

* 3 Tomaten
* 1 Knoblauchzehe
* halber TL Kräuter der Provence
* 8 EL Olivenöl
* Meersalz und frischer Pfeffer
* 1 EL Balsamico

Tomaten würfeln und mit einer grob gehackten Knoblauchzehe und Kräutern in Olivenöl fünf Minuten dünsten. Leicht salzen und mit dem Mixer und 6 EL Olivenöl und Balsamico zu einer halbfesten Soße mixen. Würzig abschmecken und eine Stunde kaltstellen.

* 2 Fenchel
* 3 EL feines Weizenvollkornmehl
* 2 M-Eier
* 2 EL Semmelbrösel
* Olivenöl zum Frittieren

Geputzten Fenchel in halbfingerdicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die mit Mehl bestäubten Fenchelscheiben da durchziehen und in Semmelbrösel wenden. Reichlich Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin schwimmend bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Papier abtropfen lassen und mit der Tomatensoße servieren.

Kartoffeltopf mit Fenchel

* 2 große Fenchelknollen
* 6-8 mittelgroße Kartoffeln
* 100g geriebener Käse
* Meersalz, frischer Pfeffer, Kümmel, Curry, Kräutersalz
* Gemüsebrühe
* 100ml Sahne
* etwas Butter

Kartoffeln in der Schale mit Kümmel und Salz kochen. Fenchelknollen in 1cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Gemüsebrühe 10-15 Minuten köcheln. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln in die Form legen, mit den Gewürzen bestreuen. Darauf die Fenchelscheiben und das fein gehackte Fenchelgrün geben. Nun mit den restlichen Kartoffeln belegen. Gut würzen und mit Käse bestreuen, Butterflöckchen draufsetzen. Die Sahne mit dem Fenchelwasser verrühren, evtl. mit etwas feinem Vollkornmehl andicken und über den Kartoffelauflauf gießen. Den Auflauf im Ofen bei 200°C etwa 25 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

Couscous mit Chinakohlgemüse

* ½ Chinakohl
* 4 große Zwiebeln
* 3 Möhren
* 3 Knoblauchzehen
* 3 EL Olivenöl
* 1 TL Kurkuma
* 600 ml Gemüsebrühe
* 150-200 g Couscous
* 1 TL Meersalz, frischer Pfeffer
* ca. 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung)
* 1 Bund Petersilie

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Möhren stifteln, Knoblauch grob hacken und Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden.
In einer großen Pfanne oder großem Topf das Öl erhitzen und alles Gemüse auf einmal kurz anbraten. Ein bisschen Wasser beifügen, so dass es gerade nicht anbrennt. Mit aufgesetztem Deckel auf kleiner Stufe bissfest garen. Die 600 ml Gemüsebrühe und den eingerührten Gewürzen zum Gemüse geben. Falls nötig, etwas nachsalzen. Den Couscous langsam einrieseln lassen, gut umrühren und wenn es kocht den Deckel aufsetzen und auf die Seite stellen. Etwa 10 Minuten quellen lassen. Die gehackte Petersilie unterrühren und servieren.

Knusperriegel

* je 100 g Walnüsse & Haselnusskerne
* 40 g Mandeln
* je 65 g Sb-kerne & Sesam
* 200 g Haferflocken
* 300 g Akazienhonig

Die Walnüsse, Haselnusskerne und Mandeln mit einem flachen Messer grob hacken. Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Nach dem Erkalten mit einem glatten Messer in 5x3cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahrt halten sie viele Tage.