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

DE-ÖKO-013

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 42 • 12. – 17. Oktober 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt rot/grün, Demeter, regional	1 x		1 x	1 x	1 x
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	800 g	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
Chinakohl, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Porree, Bioland, Deutschland	240 g	200 g	240 g	240 g	600 g
Süßkartoffel, kbA, Spanien		240 g		450 g	650 g
Champignons, Bioland, Deutschland			300 g	220 g	420 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	720 g	1000 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, regional		500 g	680 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	320 g	400 g	600 g	1000 g
Orange Navelina, Naturland, Spanien	300 g	480 g	630 g	1000 g
Kaki, Demeter, Spanien		1 x	2 x	2 x

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

Aktionsbrote für den Monat Oktober:

EmmerDreiKorn Kastenbrot
Zutaten: Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer
1000 g
statt 7,09 €
Bestellnummer: 4236
6,49 €

HaselnussBrot
Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Roggennatursauer
500 g
Saisonbrot
Bestellnummer: **4159**
5,39 €

Sonnenblumen Laib
Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, SBkerne, Kürbiskerne, Meesalz
750 g
statt 6,79 €
Bestellnummer: 4602
5,99 €

Endiviensalat mit Apfel, Nuss & Pecorino

* 400 g Endiviensalat
* 1 Apfel
* 2 Hände voll Walnusshälften
* 100 g Pecorino Käse
* ½ Zitrone
* 100 g Naturjoghurt
* 50 ml Gemüsebrühe
* 2 TL Honig
* 1 TL Senf
* 2 EL Apfelessig
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* 4 EL Olivenöl

Endiviensalat putzen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken, Käse klein würfeln, Apfel in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. In einem Glas Joghurt, Gemüsebrühe, Honig, Senf, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut schütteln. Alle Zutaten mit dem Dressing gut vermischen.

Wer noch Pellkartoffeln übrig hat, kann auch zwei Kartoffeln in die Soße kneten. Das schmeckt mit warmen und kalten Kartoffeln.

- bitte wenden -

Champignonsüppchen

* 500 g Champignons
* 1 mittelgroße Zwiebel
* 2 Knoblauchzehen
* 2 EL Butter
* 1-2 EL Vollkornmehl
* 750 ml Gemüsebrühe
* 125-200 ml Sahne
* Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
* frischer Petersilie od. Schnittlauch

Champignons putzen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Champignons zufügen und goldbraun anbraten, bis ein Röstaroma entsteht. Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. 10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Sahne nach Belieben zufügen, ebenso die Gewürze. Mit einem Stabmixer fein pürieren und abschmecken. Mit geschnittenem Schnittlauch oder Petersilie bestreut servieren.

Porree und Möhren in Oreganosahne

* ca. 500 g Porree
* ca. 150 g Möhren
* 1 EL Butter
* 2 EL frischen Oregano (getrocknet etwas weniger)
* 100 ml Sahne
* Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer
* eventuell 100 ml Gemüsebrühe

Lauch in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze anbraten. Etwas köcheln lassen. Eventuell mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Porree dazu geben. Oregano darüber streuen, Sahne zufügen, kurz aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Falls noch etwas Flüssigkeit fehlt, noch etwas Gemüsebrühe dazu gießen.

Dazu z.B. Pellkartoffeln oder Naturreis.

Kürbis-Kartoffelgratin

* 500 g Hokkaido (und/oder Süßkartoffeln)
* 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 und mittig durchschneiden. Beide Hälften von den Kernen befreien und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln gut bürsten und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beide Gemüse ziegelartig in einer gefetteten Form schichten und würzen. Die Zwiebel fein hacken und auf dem Gemüse verteilen. Die Sahne-Gemüsebrühe-Mischung mit den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 20 Minuten backen. Dann die Form rausnehmen, den geriebenen Gouda drüberstreuen und nochmals ca. 15 Minuten in den Ofen schieben.

Pikanter Chinakohl mit Räuchertofu

* 200 g Räuchertofu
* 1 EL Vollkornmehl
* 2 EL Olivenöl
* 1 Zwiebel
* 1 EL fein gehackter Ingwer
* 1 Knoblauchzehe
* 1 getrocknete und entkernte Chilischote
* 1 Chinakohl
* Pfeffer, Meersalz, etwas Honig
* 2 EL Sojasoße
* 2 EL Gemüsebrühe
* 100 g Basmatireis natur

Reis nach Packungsbeilage zubereiten.
Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden, mit dem Mehl überpudern und dieses gut einmassieren. Öl im heißen Wok oder in der Pfanne erhitzen, den Räuchertofu unter Rühren kurz anbraten. In Ringe geschnittene Zwiebel, Ingwer, fein gehackten Knoblauch und zerbröselte Chili zufügen. Chinakohlblätter waschen, den Strunk rausschneiden und diesen in dünne Streifen schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Drei Minuten unter Wenden mitbraten, salzen und pfeffern und mit etwas Honig abrunden. Das feine Blatt vom Chinakohl zum Schluss mit Sojasoße und Brühe dazu geben, kurz aufköcheln bis das Grün eingefallen ist.

Die Rezepte beziehen sich auf vier Personen. MOMO-Sandra wünscht guten Appetit!