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 43 • 19. – 24. Oktober 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter regional	1 x			1 x	1 x
Fenchel, Demeter, regional	400 g	350 g	350 g	400 g	640 g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland	480 g	440 g	480 g	480 g	800 g
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland		400 g		400 g	600 g
Paprika rot, kbA, Spanien			330 g	330 g	530 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		720 g	1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	500 g	500 g	680 g	1000 g
Birne Alexander Lukas, Demeter, regional	320 g	400 g	600 g	1000 g
Orange Navelina, Naturland, Spanien	300 g	460 g	650 g	1000 g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland		200 g	360 g	360 g

• 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 €

Salat der Woche

* 250 g Blumenkohl
* 300 g Möhre
* 3-4 Blätter Endiviensalat
* 1 Becher saure Sahne
* 2 EL Sonnenblumenöl
* halber TL Kräutersalz
* 2 Msp Curry
* z.B. Schnittlauch zur Dekoration

Die Soßenzutaten miteinander verrühren. Blumenkohl und Möhren mit einer Salatreibe fein raspeln. Endivienblätter in feine Streifen schneiden.

Alles zusammen vermischen, etwas ziehen lassen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Tipp: Klein gewürfelte Kartoffeln vom Vortag schmecken in diesem Salat gut. 😊

- bitte wenden -

Minestrone finoccio mit Salami

* 500 g Fenchel
* 2 Kartoffeln
* 1 Stange Lauch
* 1 Knoblauchzehe
* 200 g weiche Salami z.B. unsere Gran Biranza Salami
* 2 EL Olivenöl
* 500 g Tomaten aus der Dose
* 750 ml Gemüsebrühe
* geriebenen Parmesan zum Bestreuen

Salami in kleine Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln würfeln. Fenchelknolle würfeln, das Grün fein hacken und an Seite stellen. Öl in einem großen Topf erhitzen und darin die Wurstwürfel anbraten. Fenchel, Lauch, Kartoffelwürfel und Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze fünf Minuten anschmoren. Tomaten mit Flüssigkeit in den Topf geben, mit einem Kochlöffel zerdrücken und die Brühe angießen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf die Suppe noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit gehacktem Fenchelgrün garnieren. Bei einer **vegetarischen Suppe** die Salami z.B. durch Räuchertofu ersetzen oder ersatzlos nur ohne Wurst zubereiten.

Würziger Ofenfenchel

* 350 g Fenchel
* 1 rote Zwiebel
* ¼ Zucchini
* 120 g Kichererbsen, Abtropfgewicht
* 2-3 EL Olivenöl
* Prise Meersalz
* Chiliflocken nach Belieben
* 2 TL geschrotetes Brotgewürz
* ½ TL Knoblauchpulver
* 1 TL Anissamen

Backofen auf 190°C vorheizen. Gemüse putzen. Fenchelknolle vierteln und fein schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden, Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Chiliflocken nach Belieben, Brotgewürz und Knoblauchpulver vermengen und im vorgeheizten Ofen 12-14 Minuten weich garen. Dann mit Anissamen vermischen und ggf. mit Salz nochmal abschmecken.

Tipp: Wenn die Kichererbsen über Nacht in Wasser eingeweicht werden, brauchen nicht die im Glas gekauft zu werden. Dann bitte nur 60 g Kichererbsen mit Wasser einweichen. Die saugen sich über Nacht mit Wasser voll und sind dann schwerer.

Dazu schmecken Pellkartoffeln mit einem einfachen Joghurt-Dipp.

Blumenkohl-Kartoffel-Gratin

* 500 g Kartoffeln
* 500 g Blumenkohl
* 200 ml Sahne + 200 ml Gemüsebrühe mischen
* 1 Mozzarellastück
* 1 Knoblauchzehe
* 1 Zwiebel
* Muskat, Meersalz, Pfeffer

Die Kartoffeln gut bürsten und fein hobeln. Den Blumenkohl abwaschen und in kleine Röschen teilen. Die Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben und dann mit Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form verteilen und dazwischen den Blumenkohl. Den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken und über das Gemüse streuen. Gut würzen mit Muskat, Meersalz und Pfeffer. Die Sahne-Gemüsebrühemischung über alles gießen und 20 Minuten bei 180°C backen. Dann aus dem Ofen holen und mit in Scheiben geschnittenem Mozzarella belegen. Nochmals ca 15-20 Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse schön verlaufen ist.

Apfelmus selbst gemacht

* 4 große Äpfel
* 4 TL Zitronensaft
* 2 Msp Vanille
* halber TL Zimt, je nach Geschmack
* 1 EL Honig

Ungeschälte Äpfel sehr fein reiben und sofort mit dem Zitronensaft verrühren. Mit Vanille, Honig und Zimt abschmecken. Wenn die Äpfel sehr süß sind, wird der Honig eher nicht benötigt.

Vanille-Creme (zum Apfelmus)

* 200 g Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne
* 200 ml Sahne
* 1-2 EL Honig
* ¼ TL Vanillegewürz oder Zimt

Cashewkerne bzw. SBkerne über Nacht knapp mit Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag mit der restlichen Flüssigkeit und der Sahne, Honig und Vanille oder Zimt im Standmixer cremig pürieren.
Nun in einem niedrigen Glas abwechselnd Apfelmus und Vanillecreme schichten.

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