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

info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

Momos Theke
54 90 73
Momos Bistro
97 37 95 03

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 44 • 26. – 31. Oktober 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Buschbohnen Handpflücke, Demeter, Deutschland	0,5 Kg		0,5 Kg	0,5 Kg	0,74 Kg
Spitzkohl, Naturland, Deutschland	1 Kg			1 Kg	1,15 Kg
Möhren, Demeter, Deutschland	0,56 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,56 Kg	0,56 Kg
Zucchini, kbA, Italien		0,25 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg
Tomate Roma, kbA, Spanien		0,34 Kg	0,27 Kg	0,34 Kg	0,58 Kg

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,72 Kg	0,72 Kg	1 Kg	1 Kg
Apfel Kizuri, Demeter, regional		0,5 Kg	0,68 Kg	1 Kg
Birne Conference, Demeter, regional		0,4 Kg	0,6 Kg	1 Kg
Clementinen, kbA, Italien	0,27 Kg	0,37 Kg	0,52 Kg	0,8 Kg
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland	0,15 Kg	0,2 Kg	0,36 Kg	0,36 Kg

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

Brote für den Monat Oktober:

EmmerDreiKorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
statt 7,09 €
6,49 €

DLS-Bestellnummer: 4236

HaselnussBrot

Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Haselnüsse, Haferflocken, Meersalz, Roggennatursauer

DLS-Bestellnummer: **4159**

500 g
Saisonbrot
5,39 €

Sonnenblumen Laib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, SBkerne, Kürbiskerne, Meersalz

L&S-Bestellnummer: 4602

750 g
statt 6,79 €
5,99 €

FISCH & FLEISCH ZU WEIHNACHTEN

Hier findest Du eine → pdf mit Spezialitäten, die wir anbieten dieses Jahr.
Diesen Zettel gibt es auch analog, hier im Laden oder auf Wunsch mit in der Kiste.

Viele Artikel könnt Ihr geliefert bekommen, aber Wild, Pute, Gans, Ente, Fisch… *müssen* abgeholt werden und sind auch erst ab 19.12. verfügbar.
Das erkennst Du an der Info im Shop, wenn dort NUR ABHOLUNG im Text steht.
Siehe Rubrik SAISONALES.
Möchtest Du geliefert bekommen bestellst Du einfach im Shop. Bis Ende November dürfte alles verfügbar sein.
Möchtest Du zu einem späteren Zeitpunkt beliefert werden oder abholen, brauchen wir die pdf, analog oder digital. So frühzeitig wie möglich. Danke :-)

bitte wenden ->

Bohnensüppchen mit Parmesancroûtons

* 400 g Buschbohnen
* 300 g Tomaten
* 1 Zwiebel
* 1 Knoblauchzehe
* Olivenöl
* Kräuter der Provence
* 800 ml Gemüsebrühe
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* vier Brotscheiben
* ca. 100 g Parmesan

Zwiebel fein hacken & in Olivenöl andünsten.
Tomaten entstielen, grob hacken.
Bohnen waschen, Stängel kappen, dritteln & mit den geviertelten Tomaten, grob gehacktem Knoblauch & Kräuter der Provence in den Topf geben & kurz andünsten.
Gemüsebrühe angießen & ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Mit Pfeffer, Salz & Kräutern abschmecken.
Brotscheiben mit Parmesan bestreuen, einige Minuten in den Backofen, bis der Käse schmilzt.
Brotscheibe in Würfel schneiden & die Croûtons auf der Suppe verteilen.

Spitzkohl-Kartoffel-Auflauf

* 700 g Spitzkohl
* 8 Kartoffeln
* 2 Zwiebeln
* 2 Eier
* 300 ml Sahne
* 200 g Grünkern grob geschrotet
* 500 ml Gemüsebrühe
* Olivenöl
* Meersalz, Pfeffer, Muskat
* 1 TL Kümmel
* 100 g geraspelten Käse
* Butter

Zwiebeln fein hacken & in Olivenöl glasig dünsten. Grünkern dazu geben & mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf kleinster Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Weitere 10 Minuten ohne Hitze ziehen lassen.
Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln zum Bedecken des Bodens verwenden. Den fertigen Grünkern salzen, pfeffern & auf den Kartoffeln verteilen.
Spitzkohl in feine Streifen schneiden & auf dem Grünkern verteilen. Mit Salz, Pfeffer & Kümmel bestreuen.
Alles mit den restlichen Kartoffelscheiben belegen.
Eier mit der Sahne verrühren, mit Muskat, Salz & Pfeffer würzen & langsam über die Kartoffeln gießen. Mit Käse bestreuen & mit kleinen Butterflöckchen versehen.
Bei 200° ca. 35-40 Minuten backen.

Zucchinisuppe

* 3 Schalotten
* 600 g Zucchini
* 400 g mehlig kochende Kartoffeln
* 4 EL Olivenöl
* 2 Knoblauchzehen
* 1 L Gemüsebrühe
* 4 EL Schmand
* Meersalz, frischer Pfeffer
* etwas geriebene Muskatnuss
* 1 Scheibe Vollkorntoast
* 1 Scheibe Emmentaler

Kartoffeln 20 Minuten kochen & etwas abkühlen lassen.
Die in Ringe geschnittenen Schalotten in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen.
Zucchini längs vierteln & in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe die Zwiebeln ablöschen & die Zucchini dazu geben.
Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist.
Nun die gepellten Kartoffeln zu der Suppe geben, ebenso die Gewürze & alles miteinander pürieren. Abschmecken & gegebenenfalls nachwürzen. Nun in Suppenschalen abfüllen, mit einer Scheibe Toast bedecken, darauf eine Scheibe Käse legen & im vorgeheizten Backofen einige Minuten backen, bis der Käse verläuft & etwas gebräunt ist.

Zucchinimuffins

* 3 kleine Eier
* 70-80 g Honig
* 40 ml Olivenöl
* 1 Prise Meersalz
* 1 Prise Vanille
* 3 Tassen feines Vollkornmehl
* 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
* 1 Tasse gemahlene Nüsse
* 2 Tassen geraspelte Zucchini

Die Zucchini nicht schälen. Aus den Zutaten einen weichen Rührteig zubereiten & in Muffinförmchen füllen.
Bei 160° Umluft ca. 30 Minuten backen.
Wer möchte, kann auch nach 15 Minuten Backzeit noch etwas geriebenen Käse über die Muffins streuen & diesen die letzten Minuten mit backen.

Vegane Alternative: 1 EL Sojamehl ersetzt 1 Ei.

MOMO -Tom wünscht guten Appetit!