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 45 • 26. – 31. Oktober 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Süßkartoffel, Bioland, Deutschland	500 g	360 g	500 g	500 g	750 g
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, Demeter, Deutschland	560 g	400 g	400 g	560 g	800 g
Champignons, Bioland, Deutschland	340 g		180 g	340 g	450 g
Paprika rot, kbA, Spanien			240 g	560 g	750 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		720 g	1000 g	1180 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	500 g	500 g	700 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	300 g	400 g	500 g	1000 g
Orangen Navelina, Naturland, Spanien	400 g	550 g	780 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 November:

RoggenGrob Brot Kastenbrot
Zutaten: Roggenschrot grob, Wasser, Buchweizen, Meersalz, Roggennatursauer
1000 g
statt 6,99 €
Bestellnummer: 4156 **6,49 €**

MartinsLaib frei geschoben
Zutaten: Wasser, Weizenmehl, Roggenvollkornmehl, Rotkohl, Apfel, Meersalz, Hefe, Zwiebeln, Roggennatursauer
500 g
Saisonbrot
Bestellnummer: **4152** **4,79 €**

Sonniges Schwarzbrot
Zutaten: Roggenschrot, Roggenmehl, SBkerne, Meersalz, Zuckerrübensirup
1000 g
statt 6,99 €
Bestellnummer: 4628 **6,39 €**

Info: Ab sofort auch wieder **frisches Sauerkraut** erhältlich (Shop-Art.-Nr. 1313)

Salat der Woche

* 1 kleinere Batate
* 2 Möhren
* ¼ Kürbis
* 1 großer Apfel
* 1 Paprika
* Hand voll Champignons
* etwas frischen Zitronensaft
* Olivenöl, Apfelessig
* Meersalz, Mühlenpfeffer

Batate gut bürsten, ebenso die Möhren und den Kürbis. Alles ungeschält fein raspeln. Apfel und Paprika in ganz kleine Würfel schneiden. Champignons in dünne Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten für die Soße zufügen und gut durchmischen. Etwas ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Wer hat, gern noch mit frischen Kräutern ergänzen. Walnüsse, SBkerne, Kürbis- oder Pinienkerne schmecken auch gut dazu.

- bitte wenden -

Möhrensuppe von MOMO-Kundin Anne

* 1 kg Möhren
* 60 g Butter
* 1 TL Zucker (oder Honig)
* 1/2 TL Curry, Meersalz, Msp Cayennepfeffer
* 1 l Gemüse- oder Geflügelbrühe
* Saft von 2 Orangen
* 125 ml Schlagsahne
* 50 g Kürbiskerne

Möhren gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Butter im Topf aufschäumen lassen. Möhren dazu geben. Unter wenden 3 Minuten dünsten. Honig, Curry und Cayennepfeffer dazu geben. Soviel Brühe dazu gießen, dass die Möhren gerade bedeckt sind. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten weich garen. Orangen auspressen und dazu geben. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Restliche Brühe dazu gießen, bis die Suppe eine cremige Substanz hat. Kurz vor dem Servieren die Sahne einrühren (oder als Schlagsahne dazu reichen). Mit Salz abschmecken. Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne anrösten und in einer Extraschale servieren.

Kürbis mit Hirse und Zitronensoße

* 500 g Hokkaido
* 2 Zwiebeln
* Olivenöl
* 400 ml Gemüsebrühe
* Meersalz, Pfeffer
* 6 EL Butter
* 150 g Hirse
* Saft einer Zitrone
* 1 Bund Schnittlauch

Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Die Zwiebeln fein würfeln. Öl in einen Topf geben und erhitzen. Anschließend die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen, die Hirse hinzugeben und kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Hirse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten bissfest garen. Anschließend leicht salzen. Kürbis gut bürsten, aber nicht schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Kürbiswürfel darin leicht anbraten, salzen & pfeffern und ungefähr 10-15 Minuten garen. Kürbis anschließend zu der Hirse in den Topf geben und untermischen. Die 6 EL Butter erwärmen und den Zitronensaft mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Hirse mit dem Kürbis auf dem Teller anrichten, mit der Zitronensoße begießen und mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Gefüllter Hokkaido

* 1 Hokkaido Kürbis
* 1 Paprika
* 1 Möhre (ohne Paprika 2 Möhren)
* 1 Zwiebel
* 2 Knoblauchzehen
* 300 g Grünkernschrot
* Olivenöl
* 100 g geriebenen Käse
* 100 g saure Sahne
* halber Becher süße Sahne
* Koriander, Kreuzkümmel, Majoran, Thymian, Paprika, Meersalz, Pfeffer
* ca. 1 L Gemüsebrühe
* 200 g Tomatenmark

Kürbis halbieren, entkernen und mit Olivenöl bestreichen. Salzen, pfeffern und bei ca. 180°C Heißluft etwa eine halbe Stunde garen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Klein gewürfelte Paprika und Karotte dazugeben und goldbraun anrösten. Den Grünkernschrot mit einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen (immerzu umrühren, brennt schnell an). Gewürze nach Belieben hinzugeben, Tomatenmark auch zugeben. Süße Sahne zugeben und von der Platte nehmen.
Zum Schluss noch etwas Sauerrahm untermengen und nun das Gemüse in den vorgegarten, ausgehöhlten Kürbis füllen und kurz mit etwas Reibekäse im Ofen überbacken.

Weckmann selbstgebacken (Rezept für ca. 6 Weckmänner) Am Do, 5. Nov. geht in Beuel der Martinszug!

* 600 g fein gemahlenes VKmehl
* 1 Würfel frische Hefe
* 250 ml lauwarme Milch
* 100 g Butter
* 2 Eier
* 100 g Honig
* Prise Meersalz
* 2 Msp Vanille
* Rosinen und Mandeln

Mehl in eine Schüssel geben. Salz und Vanille einrühren. Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Honig, Butter und Eier zum Mehl dazu geben und während des Rührens mit dem Knethaken, langsam die Hefemilch zugeben. Alles gut verkneten (ca. 5 Minuten), bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Ggf. noch etwas Flüssigkeit (warmes Wasser) zufügen. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Dann nochmals kurz mit der Hand kneten und den Teig in sechs Portionen teilen. Jeweils eine längliche Form kneten und mit einer Schere im unteren Bereich einmal einschneiden und so die Beine formen. Im oberen Bereich seitlich die Arme einschneiden. Berücksichtigen, dass oben entweder noch ein Kopf aus der Teigmasse geformt werden muss oder aber separat draufsetzen (das kann jedoch leicht wieder abbrechen). Nun den Weckmann noch mit Rosinen & Mandeln o.a. verzieren. Im Backofen bei 180°C ca. 10-15 Minuten backen.

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