

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



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Metzger  
47 83 39  
Momos Bistro  
97 37 95 03



zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 40 - 28.09. - 03.10.2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren, Naturland, Deutschland	350g	350g	350g	700g	1000g
Fenchel, Bioland, Deutschland				580g	750g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	300g		400g	500g	750g
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional		850g	1000g	1200g	2000g
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Süßkartoffeln, Naturland, Spanien		540g	570g	570g	570g

**Regionale Kiste:** 350g Möhren, 500g Fenchel, 300g Pastinaken, 1000g Hokkaido, 1 Bund Lauchzwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500g	500g	1000g	1000g
Apfel Gala, Demeter, regional		500g	500g	750g	1000g
Birne Alexander Lukas, Demeter, regional	300g	500g	450g	750g	1000g
Pflaumen Mix, Demeter, Spanien	320g		500g	580g	1000g
Trauben weiß kernlos Sultana, Demeter, Griechenland			500g	750g	950g

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

#### Brote der Woche:



#### Tausendkörner Brot

Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Roggennatur-sauer

1000g  
anstatt 5,19 €  
**4,19 €**



#### Schweizer Ruchlaib

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Ruchmehl 1050, Roggenmehl 1150, belebtes Wasser, Ruchmehlsauerteig, Meersalz, Hefe

500g  
anstatt 4,79 €  
**3,99 €**

#### Salat der Woche

- \* 1 Pastinake
- \* 2 Möhren
- \*  $\frac{1}{4}$  Hokkaido
- \* 1 Apfel
- \* wer hat, etwas Petersilie
- \* Olivenöl, Apfelessig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* handvoll Cashewkerne

Alle Zutaten mit der Gemüsebürste unter Wasser reinigen (nicht schälen) und alles mit der Gemüseraffel fein reiben.  
Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.  
Diesen Salat kann man auch gut am nächsten Tag noch essen.

## Backofengemüse

- \* 3 Möhren
- \* 1 Pastinake
- \* halber Hokkaido
- \* 8-10 kleine Kartoffeln
- \* 1 Süßkartoffel
- \* Knoblauchzehen nach Belieben
- \* Olivenöl, Meersalz, Kräuter der Provence

Das Gemüse mit einer Gemüsebürste waschen. Möhren in Stifte schneiden. Pastinake und Süßkartoffel in dünne Scheiben. Hokkaido in mittelgroße Stücke. Kartoffeln halbieren. Knoblauch schälen und ganz zum Gemüse geben. Ich verwende immer ca. 10 Zehen, da wir sie sehr gern ganz essen. Sie können die Zehen auch halbieren, dann würzt es mehr. Dann reichen auch 3 Zehen... (grins). Alles mit Olivenöl begießen, würzen und gut mischen. Im Backofen auf 180°C ca. 30-35 Minuten backen. Dazu einen grünen Salat oder auch einen Tomate-Mozzarella-Teller...

## Pastinaken-Pommes

- \* 500 g Pastinaken
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* Curry oder Paprika
- \* Olivenöl zum Braten

Pastinaken gut bürsten und in dicke Stifte schneiden. In der Pfanne von allen Seiten anbraten und danach würzen.

## Pastinaken-Hirse-Pfanne (für 2 Personen)

- \* 300 g Pastinaken (auch 150g Pasti und 150 g Möhren möglich!)
- \* 1 Zwiebel
- \* 100 g Hirse
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Pfeffer, Kräutersalz
- \* etwas Schnittlauch
- \* 150 g Speisequark
- \* 2 Eier
- \* Parmesan oder anderer fein geriebener Käse

Hirse abspülen, in etwas Öl andünsten, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Bei geringer Wärmezufuhr 10-15 Minuten leicht köcheln lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Zwiebel würfeln, Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel in Öl andünsten, Pastinaken dazu geben und bissfest dünsten. Mit den Gewürzen und klein geschnittenem Schnittlauch abschmecken, etwas abkühlen lassen. Hirse mit Quark und Eiern vermischen, unter das Gemüse ziehen und nochmals abschmecken.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Gemüse-Hirse-Masse darin stocken lassen und mit Käse bestreuen.

## Möhren-Pastinaken-Gemüse mit Kartoffelkruste

- \* 300 g Möhren
- \* 300 g Pastinaken
- \* 750 g Kartoffeln
- \* 125 ml Vollmilch
- \* gerösteten Sesam
- \* 125 ml Sahne
- \* 100 g geriebenen Bergkäse
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* etwas Petersilie, Dill
- \* Meersalz, Muskat

Kartoffeln schälen, vierteln und in etwas Salzwasser kochen. Möhren und Pastinaken mit einer Gemüsebürste waschen und in Stifte schneiden. Möhren und Pastinaken in etwas Butter knackig andünsten und mit Dill und Gewürzen abschmecken. Mit Sahne aufgießen und ziehen lassen. Die fertig gegarten Kartoffeln zerstampfen und mit etwas Butter, Muskat, Petersilie und der Milch zu Püree schlagen. In einer gebutterten Auflaufform erst das Gemüse, dann den Sesam und zum Schluss das Püree schichten. Mit Käse bestreuen und ca. 15 Min. bei 200°C überbacken.

## Kinder in die Küche

### Nudelsuppe (für 2 Personen)

- \* 1 Tasse fein geschnittenes Gemüse (z.B. Möhren, Kartoffeln, Pastinaken, TK-Erbсен)
- \* 2 TL Gemüsebrühe
- \* 500 ml Wasser
- \* 50 g Vollkornsuppenudeln
- \* Olivenöl
- \* 1 Stängel Bundzwiebel

Nimm einen kleinen Topf zur Hand und bring das Wasser zum köcheln. Nun gib die zwei TL Gemüsebrühe dazu. Das fein geschnittene Gemüse kommt auch in den Topf und lässt Du 8 Minuten köcheln (am besten stellst Du dir einen Wecker). Dann gibst Du die Nudeln dazu und lässt die Suppe weitere 5 Minuten köcheln. Jetzt kannst Du den Schnittlauch mit einer Küchenschere in kleine Röllchen schneiden. Die fertige Suppe kannst Du auf zwei Teller verteilen, jeweils etwas Olivenöl dazu geben und mit dem geschnittenen Bundzwiebelstängel bestreuen.