

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

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

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

KW 43 : 19. - 24. Oktober 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Radieschen, Demeter, regional			1 Bd	1 Bd	1 Bd
Blumenkohl Grün, Bioland, Deutschland				1 Stk	1 Stk
Fenchel, Bioland, Deutschland	0,3 Kg			0,45 Kg	0,75 Kg
CherryStrauchtomaten, kbA, Italien		0,27 Kg	0,55 Kg	0,4 Kg	0,8 Kg
Petersilie Glatt, Demeter, regional		1 Bd	1 Bd	1 Bd	1 Bd
Möhren, Naturland, Deutschland	0,4 Kg	0,4 Kg			

Regionale Kiste: 1x Endivie, 1x Radieschen, 1x Blumenkohl Grün, 450g Fenchel

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				0,5 Kg	1 Kg
Apfel Topaz, Demeter, regional	0,3 Kg	0,3 Kg	0,58 Kg	0,8 Kg	1 Kg
Saftorangen, kbA, Spanien	0,36 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg	1,64 Kg
Mandarinen, kbA, Spanien			0,5 Kg	0,8 Kg	1 Kg
Mango, kbA, Spanien		1 Stk	1 Stk	2 Stk	2 Stk

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei



Haselnuss Brot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,
100% Roggen, Haselnüsse,
Haferflocken, Meersalz,
Roggen natursauer

500 g
anstatt 3,79 €
2,99 €

Sonnenblumenlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenvollkorn-
mehl, Weizenvollkornmehl, 3-
Stufen-Sauerteig, Sonnenblumen-
kerne, Kürbiskerne, Meersalz

750 g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Salat der Woche

- * 1 Kopf Endivien-Salat
- * 4 kleine Tomaten
- * 4 Radieschen
- * 2 Lauchzwiebeln
- * 1 kleine Salatgurken
- * 1 EL Senf
- * 2 EL Honig
- * 2 EL Essig
- * Olivenöl nach Belieben

Den Endiviensalat waschen, gut abtropfen & klein zupfen.
Tomaten, Gurke & Radieschen in kleine Würfel schneiden.
Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.
Alles in einer Schüssel gut vermischen.
Senf, Honig, Essig und Öl miteinander verrühren.
Dressing über den Salat geben & nochmals gut vermischen.



Grete mit dem Momo-Endiviensalat ->



Blumenkohl - Tomaten - Curry

- * 1 Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- * 3 Kartoffeln, grob gewürfelt
- * 500g passierte Tomaten
- * 3 Zwiebeln, fein gehackt
- * 4 kleine Chilischoten, fein gehackt
- * 1 ½ EL Ingwer, fein gehackt
- * 1 EL Knoblauch, fein gehackt
- * 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- * ½ TL Cayennepfeffer
- * ½ TL Fenchelsamen, gemahlen
- * ½ TL Pfeffer, gemahlen
- * 1 ½ EL Koriander, gemahlen
- * 3 EL Koriandergrün, gehackt
- * 2 EL Mandeln, gemahlen
- * 40 g Ghee, geklärte Butter

Ghee in einem Wok oder einer großen Pfanne zerlassen. Die Zwiebeln darin auf Mittelhitze glasig braten. Knoblauch, Ingwer & Chilies 2 Minuten mitbraten. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Fenchel, Pfeffer, Koriander & Mandeln dazugeben & ca. eine Minute mitrösten. Mit ¼ Liter Wasser ablöschen, die passierten Tomaten dazugeben & aufkochen lassen. Blumenkohl & Kartoffeln dazugeben, zum Kochen bringen & zugedeckt auf kleiner Flamme in ca. 20 Minuten gar kochen. Vom Feuer nehmen & den Koriander unterrühren.

Dazu passt leicht gewürzter Reis (z.B. Basmatireis, mit etwas Kreuzkümmel, Kurkuma & Kardamom gekocht). Man kann das Gericht auch ohne Reis essen, dann sollte man es mit mehr Kartoffeln zubereiten & es evtl. etwas einkochen lassen.

Fenchel asiatisch

- * 2 Fenchel
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Chilischote
- * 2 Stücke Ingwer
- * 10 Champignons
- * 6 Tomaten
- * Salz
- * 2 TL, gestr. Zucker
- * 4 EL Öl

Den Fenchel waschen, die "Finger" & das untere Ende abtrennen, halbieren & dann in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren & in dünne Ringe schneiden. Die gewünschte Menge Chili waschen, halbieren & in Ringe schneiden. Den Ingwer - ca Fingerendglied groß - schälen & je nach Wunsch in kleine Stücke hacken oder dünne Scheiben schneiden. Die Pilze säubern & in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen & in Stücke schneiden. Nun in einer Pfanne Öl erhitzen, Chili & Ingwer anbraten & dann den Fenchel hinzugeben & ca 5 min. mitbraten. Die Zwiebel hinzufügen & weiter braten, bis diese goldgelb wird. Nun Champignons & Tomaten hinzugeben, salzen & braten/köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dazu Reis reichen.

Ora-Ma-Mö-Ap -Salat

- * 500 g Möhren, in Stifte geschnitten
- * 2 Äpfel
- * 2 Mangos
- * 2 Orangen
- * 1 Chilischoten
- * 1 Zitrone
- * Kräutersalz
- * Pfeffer

Äpfel, Mangos & Orangen würfeln & zu den Möhren geben. Die Chilischote klein schneiden, je nach Geschmack mit oder ohne Kerne, & ebenfalls dazugeben. Etwas Zitronensaft über die Zutaten geben & mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel-Orangen-Salat

- * 400 g Fenchel
- * 2 Orangen
- * 2 Äpfel
- Dressing:
- * 2 EL Öl
- * 150 g Joghurt
- * 1 Zitrone, frisch gepresst
- * 1 Msp. Salz, 1 Prise Pfeffer
- * 1 TL Honig

Den Fenchel waschen, halbieren, die Strünke herausschneiden & in Scheiben schneiden oder hobeln. Die Äpfel waschen & würfeln. Die Orangen schälen & in feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten für das Dressing verrühren & abschmecken. Das Obst & den Fenchel in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten & das Dressing darüber geben oder untermischen. Nach Belieben mit Fenchelgrün garnieren.