

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 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.