

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



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 41 - 11.-16. Oktober 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kopfsalat grün, Demeter, regional		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Paprika rot, Bioland, Deutschland					
Wurzel Petersilie, Demeter, Deutschland	0,15 Kg	0,2 Kg	0,4 Kg	0,4 Kg	0,27 Kg
Cherrystrauchtomaten, kbA, Spanien	0,22 Kg	0,3 Kg	0,36 Kg	0,47 Kg	
Blumenkohl, Bioland, Deutschland		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Mangold bunt/grün, Demeter, regional	0,4 Kg		0,6 Kg	0,6 Kg	0,4 Kg

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Apfel Elstar, Demeter, regional	0,5 Kg	0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Mandarinen, kbA, Spanien	0,45 Kg	0,34 Kg	0,55 Kg	1 Kg
Birne Köstliche v. Charneux, Demeter, Deutschland		0,5 Kg	0,75 Kg	1 Kg
Trauben Crimson rot kernlos, kbA, Griechenland		0,5 Kg	0,8 Kg	0,8 Kg

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

Brote der Woche:



BuddhaBrot

Zutaten: belebtes Wasser, 60% Schilfroger, 40% Roggen, Zuckerrübensirup, Sesam, Koriander, Meersalz, Roggen natursauer, Dekor: Dinkel, belebtes Wasser, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauerteig

500 g
3,29 €
2,69 €



Sonnenblumenlaib

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Meersalz, Sauerteig

750 g
5,29 €
4,69 €

Bunte Mangoldpizza

- * 700 g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 500 g Mehl
- * 1 Pckg. Frischhefe
- * 150 g passierte Tomaten
- * 150 g Schafskäse (Feta)
- * 3 EL Olivenöl
- * Salz & Pfeffer

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in 300 ml lauwarmen Wasser auflösen & mit dem Mehl, einem EL Olivenöl sowie einem halben TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt etwa eine Stunde gehen lassen, bis sich der Teig zumindest verdoppelt hat. Mangold putzen & mit Stielen quer in Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen, grob gehackten Knoblauch & Zwiebel darin andünsten. Den Mangold dazu geben, dünsten, bis er zusammenfällt & mit Pfeffer & Salz würzen. Den Pizzateig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen, mit passierten Tomaten bestreichen, den Mangold darauf verteilen & mit zerbröseltem Feta belegen. Die bunte Mangoldpizza im auf 250° C vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen.

Suppe mit Blumenkohl & Wurzelpetersilie

* 1 Blumenkohl	Möhren, Sellerie, Kartoffel & Wurzelpetersilie schälen & klein schneiden.
* 200 g Wurzelpetersilie	Auch den Porree klein schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen & in kleine Röschen schneiden.
* 2 Zwiebeln	Die Zwiebeln würfeln & in einem großen Topf mit Butter anschwitzen. Dann das komplette Gemüse dazugeben & auch das Wasser. Alles miteinander vermengen. Das Wasser sollte das Gemüse sehr gut bedecken, ggf. mehr nehmen als angegeben.
* 1 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie, Porree)	Das Ganze auf mittlerer Hitze 25 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen, bis das Gemüse gar ist. Die klein gehackte Petersilie dazugeben & weitere 5 Minuten kochen.
* 1 mittelgroße Kartoffel	
* 1 Bund Petersilie	
* 1 Liter Wasser	
* 3 EL Milch	
* 2 EL Butter	
* Salz & Pfeffer	Nun alles pürieren & ggf. etwas Wasser nachgießen. Die Milch hinzugeben & mit Salz & Pfeffer würzen.

Blumenkohl - Curry

* 1 kg Blumenkohl, in Röschen zerteilt	In einem Wok oder einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Senfkörner, Kreuzkümmelsamen, Zwiebeln & Ingwer unter Rühren 1-2 Minuten anbraten. Salz & Kurkuma dazugeben & 5 Minuten weiterbraten. Dann den Blumenkohl dazugeben & gut umrühren.
* 3 Tomaten, gewürfelt	
* 3 cm Ingwer - Wurzel, frisch, fein gehackt	Die Tomaten & die Chilischote dazugeben, mit dem gemahlenen Kreuzkümmel würzen & unter ständigem Rühren bei kleiner Flamme weitergaren, bis der Blumenkohl bissfest ist.
* 2 Zwiebeln, fein gehackt	
* 1 Chilischote, frisch, grün, fein gehackt	
* 2 EL Petersilie, gehackt	
* 3 EL Öl (Sesamöl)	Mit Salz abschmecken & mit frischer gehackter Petersilie bestreut servieren.
* $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner, schwarz	
* $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, ganz	
* 1 TL Salz	(Kreuzkümmel kaum verfügbar, ein gutes Curry tut's auch...)
* 1 TL Kurkuma	
* $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen	

Obstsalat

* 4 Äpfel	50 g Honig mit der Sahne kurz aufkochen & unter Rühren karamellisieren lassen.
* 2 Birnen	Die geknackten & grob zerteilten Nüsse untermischen. Die Masse auf einem mit Walnussöl (oder Speiseöl) gefetteten Blech streichen, auskühlen lassen & dann in Stücke brechen.
* 400 g Trauben	Die Trauben waschen & entkernen, die Birnen waschen & in Scheiben schneiden, die Äpfel waschen, entkernen & in ebenfalls in Scheiben schneiden, alles zusammen in eine Schüssel geben & mischen. Orangensaft, Zitronensaft & den restlichen Honig mischen & über den Salat geben.
* 50 g Haselnüsse	Nochmals mischen. Mit dem Nusskrokant bestreuen.
* 50 g Walnüsse	Dazu passt auch Walnusseis oder Vanilleeis.
* 75 ml Honig	
* 50 ml Sahne	
* 5 EL Zitronensaft	
* 5 EL Orangensaft	
* Öl, (Walnussöl oder anderes neutrales)	
