

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 42 - 18.-23. Oktober 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Endivien Salat, Demeter, regional		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Möhren, Naturland, Deutschland	0,53 Kg		0,56 Kg	0,4 Kg	0,43 Kg
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional		1 Kg	1 Kg	1,2 Kg	1,2 Kg
Porree, Bioland, Deutschland	0,35 Kg	0,35 Kg	0,55 Kg	0,55 Kg	0,4 Kg
Strauchtomaten, kbA, Spanien		0,32 Kg	0,8 Kg	1 Kg	
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 Stk	1 Stk	1 Stk	3 Stk	1 Stk

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	0,92 Kg	1,72 Kg
Apfel Topaz, Demeter, regional	0,32 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1 Kg
Birne Conference, Demeter, regional	0,4 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg
Orangen Navelina, Demeter, Spanien	0,45 Kg	0,45 Kg	1 Kg	1,25 Kg
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1 Stk	1 Stk	1 Stk

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Dinkel AztekenGold

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel,
Sonnenblumenkerne, Chiasamen,
Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Dinkelsauer

500 g
Statt 3,99 €
3,49 €



Sonnenblumenlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

750 g
Statt 5,29 €
4,69 €

Kürbis - Porree - Suppe

- * 400 g Hokkaido
- * 2 Tomaten
- * 100 g Porree
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 TL Currypulver
- * 2 TL Kürbiskerne
- * 2 Spritzer Balsamico
- * Salz & Pfeffer

Kürbisfleisch & Tomate würfeln. Porree in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Porree darin anschwitzen. Currypulver dazu geben & bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Heiße Gemüsebrühe zum Porree gießen & aufkochen lassen. Dann den Kürbis & die Tomaten hinzufügen.

Hitze reduzieren, 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen & Balsamico toppen.

Endivien - Salat

- * 1 Endivien Salat
- * 250g Möhren
- * 1 Apfel
- * 4 EL Apfelsaft
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 Löffel Honig
- * 6 EL Öl
- * Salz & Pfeffer
- * 2 EL Kerne
(z. B. Kürbis-, Sonnenblumen- & Pinienkerne)

Den Endiviensalat waschen & in feine Streifen schneiden, diese nochmals lauwarm waschen. Die Streifen trocken schleudern & auf vier Teller verteilen.

Für das Dressing Apfel- & Zitronensaft mit Honig, Salz & Pfeffer verrühren. 5 EL Öl unterrühren.

Die Möhren schälen & grob raspeln. Den Apfel waschen, vierteln & entkernen. Die Viertel raspeln. Möhren & Apfel mit gut der Hälfte des Dressings mischen. Restliches Dressing über den Endiviensalat träufeln, Möhren & Apfel darauf häufeln. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Mit restlichem Öl verrühren & über den Salat streuen.

Kürbis - Suppe

- * 1 Hokkaido- Kürbis
- * 4 Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 750 ml Wasser
- * 2 EL Butter
- * 1 Prise Meersalz
- * 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Kürbis halbieren, Kerne entfernen. Kartoffeln schälen. Beides in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen & in Würfel schneiden. Butter im Topf erhitzen & Zwiebeln kurz andünsten. Kürbis & Kartoffeln dazugeben & kurz mit anbraten. Wasser dazu gießen & solange kochen, bis Kürbis & Kartoffeln weich sind. Anschließend die Suppe pürieren & mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabisalat

- * 1 Kohlrabi
- * 2-3 Möhren
- * 2 Äpfel
- * 6 EL Rapsöl
- * 3 EL weißer Balsamico
- * 1 EL Mandelmus
- * Salz & Pfeffer
- * 1 EL Agavendicksaft
- * 1 Zehe Knoblauch
- * etwas Petersilie
- * 4-5 Nüsse, gemahlen

Möhren, Kohlrabi & Äpfel in feine Streifen raspeln. Die restlichen Zutaten verquirlen & zum Salat geben.

Nach Belieben Knoblauch, frische Petersilie und gemahlene Nüsse dazugeben.

Curry - Porree - Suppe

- * 250 g Porree
- * 250 g Kartoffeln
- * 3 Äpfel
- * 1 Zwiebel
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * 75 g Schlagsahne
- * 1 EL Butter
- * 1 TL, gehäuft Curry
- * 1 TL Öl
- * Petersilie
- * Salz & Pfeffer

Zwiebel, Kartoffeln & Äpfel würfeln. Zwiebel in Butter anschwitzen, Kartoffeln, Äpfel & Curry mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen & 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein hacken.

Porree in Ringe schneiden & in Öl anbraten.

Suppe pürieren, Schlagsahne, Pfeffer & Petersilie dazugeben & abschmecken.

Porree-Ringe in die Suppe geben & servieren.