

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 45 - 08. -13. November 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Porree, Bioland, Deutschland	300 g	450 g	300 g	600 g	400 g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland	400 g	500 g	400 g	500 g	400 g
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional			1 x	1200 g	800 g
Mangold, Bioland, regional			600 g	750 g	300 g
Chinakohl, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Paprika rot, Demeter, Spanien	340 g	500 g	560 g	880 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	750 g	1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	400 g	800 g	800 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, regional	300 g	630 g	630 g	1000 g
Clementinen mit Blatt, kbA, Italien	280 g	650 g	800 g	1000 g
Trauben Crimson, kernlos + rot, kbA, Italien			600 g	870 g

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

Brote der Woche:



Roggen Fein

Zutaten: 100 % Roggen, belebtes Wasser, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
4,39 €
3,99 €



Zwillingslaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig

750 g
5,29 €
4,59 €

Weihnachten

Alles rund um Weihnachten siehe momoshop.de, auf der Startseite sind die wesentlichen Details; die wesentlichen Artikel dazu im Ordner JAHRESENDE.

Salat der Woche

- * 1 mittelgroße Sellerieknolle
- * 1 dünne Porreestange
- * 250 g kernlose Weintrauben
- * 50 g gehackte Walnüsse
- * 150 g Schmand
- * 50 ml Sahne
- * 1-2 TL Honig
- * Saft einer halben Zitrone
- * Kräutersalz

Schmand mit Sahne, Honig, Zitronensaft und Kräutersalz verrühren. Die Sellerieknolle fein raspeln, Porree in feine Ringe schneiden, Weintrauben halbieren bzw. vierteln und die Walnüsse klein hacken. Alles gut miteinander vermischen und etwas ziehen lassen. Mit Weintrauben und Walnüssen dekorieren.

Hokkaido-Brotaufstrich

- * 350 g Hokkaido
- * 150 g rote Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 100 g Sellerie
- * 3 EL Butter
- * 4 EL Kürbiskerne
- * 150 g Butter
- * 2 TL Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 flache TL Curry
- * halber TL gem. Koriander
- * je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch+Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten. Sellerie fein würfeln und mit braten. Dann die Kürbiskerne unterheben und abkühlen lassen. Hokkaido ungeschält in kleine Stücke teilen und mit Olivenöl begießen. Der Kürbis sollte überall von Olivenöl fein benetzt sein. Diesen im Backofen auf 180° ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Hokkaido mit der gebratenen Zwiebel-Knoblauch-Masse mit einem Handmixer pürieren. Dann die Butter und die Gewürze hinzufügen und nochmal pürieren. Petersilie und Schnittlauch ganz fein hacken und unter den Aufstrich mischen. Pikant abschmecken.

Pikante Mangold-Kartoffelsuppe

- * 400 g Mangold
- * 1 Möhre
- * 2 Zwiebeln
- * 300 g Kartoffeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 800 ml Gemüsebrühe

Mangold putzen und die Blätter mitsamt Strünken in dünne Streifen schneiden. Möhre bürsten und raspeln. Dünne Zwiebelringe in Olivenöl andünsten, dann fein gehackte Knoblauchzehe, sowie Mangoldstrünke, Möhre und geschälte klein gewürfelte Kartoffeln dazu geben. Drei Minuten dünsten, dann kräftig pfeffern, mit Gemüsebrühe angießen, aufkochen und etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme garen. Dann noch weitere fünf Minuten die geschnittenen Mangoldblätter zufügen. Kartoffeln mit einer Schöpfkelle entnehmen und mit einem Stampfer zu Püree zerdrücken. Wieder in die Suppe geben, gut verrühren und abschließend abschmecken.

Mangoldgemüse mit Reis

- * 800 g Mangold
- * 3 Knoblauchzehen
- * Zitronensaft
- * Olivenöl
- * Kürbiskernöl
- * frisch geriebener Muskat
- * Chili, Meersalz und Mühlenpfeffer

Die Blätter von den Stielen trennen, diese in Streifen schneiden und ca. drei Minuten in etwas Salzwasser blanchieren. Etwas ausdrücken und an Seite stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Stiele würfeln und im Öl bei mäßiger Hitze glasig anschwitzen. Den gehackten Knoblauch unterheben. Chili zugeben und mit den ausgedrückten Blättern untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Muskat würzen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Schmeckt warm und kalt sehr gut. Dazu passt Naturreis, Couscous oder Bulgur.

Penne mit Paprikagemüse

- * 300 g Paprika
- * Olivenöl
- * 50 g Ziegenkäse
- * 120 g Speisequark 40%
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 400 g Vollkornpenne
- * 60 g Kürbiskerne
- * wer hat, frische Petersilie

Die Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, mit Öl beträufeln und im Backofen ca. 15-20 Minuten bei 180° backen. Die weichen Paprika mit dem Ziegenkäse und dem Quark mit dem Mixer pürieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit den gekochten Nudeln vermischen und mit den Kürbiskernen bestreut servieren (die Kürbiskerne vorher in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie beginnen zu duften). Die Petersilie hacken und die Nudeln damit überstreuen.