

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 44 • 31. Oktober - 5. November 2022

| Gemüse: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) | REGIO Kiste |
|--|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| Blumenkohl Romanesco, Bioland, Deutschland | | | 1 x | 1 x | 1 x |
| Möhren, Naturland, Deutschland | 640 g | | 500 g | 700 g | 500 g |
| Cocktail Romatomaten, Bioland, Deutschland | | 300 g | 300 g | 480 g | 300 g |
| Pastinaken, Demeter, Deutschland | 450 g | 450 g | 450 g | 550 g | 450 g |
| Schlangengurke, kbA, Spanien | 1 x | 1 x | 1 x | 2 x | |
| Zucchini, kbA, Spanien | | 480 g | 500 g | 600 g | |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 540 g | 1000 g | 1000 g | 1000 g |
| Apfel Braeburn, Demeter, regional | 500 g | 820 g | 850 g | 1000 g |
| Orangen, kbA, Spanien | 500 g | 820 g | 1000 g | 1500 g |
| Kaki, Demeter, Spanien | | 1 x | 2 x | 3 x |
| Trauben, weiß, kernlos, kbA, Italien | | | 580 g | 840 g |

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

Brote der Woche:



Florians Emmer Brot

Zutaten: Wasser, Emmer, Roggen, Dinkel630, Dinkel, Einkorn, Rübenkraut, Meersalz, SB-Öl, Dinkelmehl, Gerstenmalzmehl, Rohrohrzucker, Acerola, Sauerteig, Hefe

750 g
5,19 €
4,69 €



Hirse Laib

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Roggen1150, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000 g
5,99 €
5,39 €

Info Kaki / Sharonfrucht

Kaki (oder Sharonfrucht, die Israelische Variation), der Form nach einer Tomate vergleichbar, sollen nur in absolut reifem Zustand gegessen werden, sonst wird man arg enttäuscht. Volle Reife ist an tieforanger bis blassroter Schale, sehr weichem Zustand, fast schon vor dem Zerfallen, erkennbar. Hier wird die maximale Süße erreicht, bestes Aroma und Konsistenz. In diesem Zustand ist Kaki nur schwer transportierbar. Im Handel werden ohnehin nur unreifere, feste Früchte angeboten. Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln lässt sich das Nachreifen erheblich verkürzen. Wer es mag, mit der Schale verzehren, sonst aufschneiden und das Fruchtfleisch auslöffeln. Aber wie gesagt, unbedingt nur bei voller Reife verzehren, wenn die Tannine neutralisiert sind, sonst bildet sich ein unangenehmer Belag auf der Zunge, wie Reibeisen. Kakis lassen sich hervorragend trocknen. Sie schrumpfen zusammen und werden braun, bleiben aber saftig und süß. Gruß von Raoul ;-)

- bitte wenden -

Tomaten-Zucchini-Salat

- * 300 g Zucchini
- * 200 g Tomaten
- * wer hat, 1 rote Zwiebel
- * 50 g Roquefortkäse
- * 150 g Naturjoghurt
- * 1 EL Apfelessig
- * 8 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Zucchini fein raffeln, Tomaten vierteln, Zwiebel klein würfeln. Käse bröseln und mit Joghurt, Apfelessig und Olivenöl pürieren. Anschließend mit Essig und Gewürzen fein abschmecken. Dressing über das vermischte Gemüse auf zubereiteten Tellern träufeln. Wer hat, mit frischen Kräutern garnieren.

Pastinaken-Möhren-Gemüse in Schnittlauchcreme

- * 250 g Pastinaken
- * 250 g Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * halber Bund Schnittlauch
- * 100g Frischkäse
- * 1 EL Butter
- * 1 EL Olivenöl
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Pastinake und Möhren grob stifteln und mit Butter zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gemüse mit einer Kelle herausnehmen. In die Brühe den fein geschnittenen Schnittlauch und Frischkäse einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

Blumenkohl-Kartoffel-Gratin

- * 500 g Kartoffeln
- * 500 g Blumenkohl
- * 400 ml Sahne
- * 50 g geriebener Emmentaler
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zwiebel
- * Muskat, Meersalz, Pfeffer

Die Kartoffeln gut bürsten und fein hobeln. Den Blumenkohl abwaschen und in kleine Röschen teilen. Die Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben und dann mit Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form verteilen und dazwischen den Blumenkohl. Den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken und über das Gemüse streuen. Gut würzen mit Muskat, Meersalz und Pfeffer. Die Sahne über alles gießen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 50 Minuten backen.

Geschmorte Schlangengurke (für zwei Personen)

- * 1 Schlangengurken
- * 1 EL Butter
- * 1 Zwiebeln
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * 1 EL Senf
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * fein gemahlene Vollkornmehl
- * 1 EL Dill

Butter in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Schlangengurke in Stücke schneiden und mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 Minuten mit Deckel garen lassen. Senf und Sahne dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell mit etwas Mehl andicken. Zum Schluss den Dill einrühren und nicht mehr kochen lassen.

Passt prima zu Pellkartoffeln und den nachfolgend vorgeschlagenen Bratlingen.

Kleine Bratlinge

- * 300 g rote Linsen
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Butter
- * halber TL Ingwer gemahlen
- * halber TL Curry
- * 2 Eier
- * je 2 EL Vollkornmehl u. Semmelbrösel
- * Gemüsebrühpulver
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * 1 TL Sojasoße

Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel sehr fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Linsen, Ingwer und Curry zufügen und kurz mit anbraten. 250ml Wasser zugießen und Linsen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Danach leicht abkühlen lassen. Unter die lauwarme Masse die Eier, Mehl und Semmelbrösel mischen. Mit Gemüsebrühpulver, Kräutersalz, Pfeffer und Sojasoße kräftig abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Häufchen ins Fett setzen und diese leicht flach drücken. Die Bratlinge von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur ausbacken.