

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

### KW 45 · 7. - 12. November 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Grünkohl, Demeter, regional			0,55 Kg	0,73 Kg	0,55 Kg
Möhren, Demeter, regional		0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg
Porree, Bioland, Deutschland	0,33 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,65 Kg	0,45 Kg
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		0,43 Kg	0,5 Kg	0,84 Kg	0,5 Kg
Süßkartoffeln, Naturland, Spanien	0,38 Kg	0,38 Kg	0,5 Kg	0,63 Kg	
Paprika Rot, kbA, Spanien	0,36 Kg	0,36 Kg	0,55 Kg	0,55 Kg	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,54 Kg		0,65 Kg	1 Kg
Apfel Pinova, Demeter, regional	0,46 Kg	0,6 Kg	0,74 Kg	1 Kg
Trauben Crimson, kbA, Italien		0,47 Kg	0,62 Kg	0,76 Kg
Clementinen, Demeter, Italien		0,53 Kg	0,67 Kg	0,75 Kg
Orangen Navelina, Demeter, Spanien	0,45 Kg	0,7 Kg	1 Kg	1,45 Kg

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

#### Brote der Woche:



#### MartinsLaib, hell

Zutaten: Wasser, ROGGEN, WEIZEN550, Rotkohl, Apfel, Meersalz, Zwiebeln, Hefe & Sauerteig

500 g  
4,09 €  
**3,29 €**



#### Hirse Laib

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

1000 g  
5,99 €  
**5,39 €**

#### Möhren - Apfel - Salat

- \* 500 g Möhren
- \* 1 großer Apfel
- \* 4 EL Walnüsse
- \* 1 Orange
- \* 1 cm frischen Ingwer
- \* 5 EL Öl
- \* 3 EL Essig
- \* Salz & Pfeffer

Für das Dressing die Orange in einer großen Schüssel auspressen. Ingwer reiben & dazu geben. Öl, Essig, Salz & Pfeffer dazu geben & alles gut verrühren. Möhren schälen, Apfel waschen & entkernen. Beides direkt in die Schüssel reiben. Alles gut miteinander mischen & 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Walnüsse grob hacken & beim Servieren über den Salat streuen.

- bitte wenden -

## Süßkartoffel-Grünkohl-Pfanne

- \* 800 g Süßkartoffeln
- \* 500 g gegarte Kichererbsen
- \* 4 Handvoll Grünkohl
- \* 2 TL Salz
- \* 2 TL Pfeffer
- \* 1 TL Kreuzkümmelpulver
- \* 1 TL Knoblauchpulver
- \*  $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer
- \* 1 Bund Koriander
- \* etwas Öl

Für den Dip:

- \* 2 Avocados
- \* 4 EL Zitronensaft
- \* 2 EL Mayonnaise, vegan
- \* n. B. Salz & Pfeffer
- \* n. B. Pflanzenmilch

Die Süßkartoffeln schälen & würfeln, die Kichererbsen abspülen & den Grünkohl kleinzupfen. Die Gewürze in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren.

Die Zutaten für den Dip im Mixer verrühren. Nach & nach Pflanzenmilch hinzugeben, bis der Dip die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelwürfel in eine große Pfanne mit Deckel geben. Einen Schuss Wasser hinzugeben & bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsten. Deckel abnehmen & Restwasser verkochen lassen. Öl & die Kichererbsen hinzugeben & alles anbraten. Zum Schluss die Gewürzmischung & den Grünkohl unterrühren & kurz warten, bis der Grünkohl zusammenfällt. Den Pfanneninhalt auf 4 Schalen verteilen & mit Koriandergrün & dem Avocado-Dip garniert servieren.

## Grünkohl Curry

- \* 1 kg Grünkohl
- \* 3 Zwiebeln
- \* 5 cm Ingwerwurzel
- \* 1 Orange
- \* 4 frische Chilischoten,
- \* 1 getrocknete Chilischote,
- \* 1 EL Senfsamen, schwarz
- \* 1 TL Kreuzkümmel - Samen
- \* 1 Msp. Asafoetida - Pulver
- \* 10 Curryblätter, frische
- \* 1 TL Kurkuma
- \*  $\frac{1}{2}$  TL Tamarinden - Konzentrat
- \* 150 ml Kokosmilch
- \* 3 EL Öl
- \* Salz

Grünkohl zupfen, klein schneiden & blanchieren. Zwiebeln, Chilis & Ingwer klein schneiden. Orangenschale abhobeln, dann die Orange auspressen.

Öl in einem Topf erhitzen, Chilis, Senfsamen, Kreuzkümmel, Asafoetida & Curryblätter hineingeben. Einige Male umrühren, die Zwiebeln hinzufügen & goldbraun braten. Den klein gehackten Ingwer dazugeben. Nach etwa 1 Min. den Grünkohl & Kurkuma hinzufügen & bei mittlerer Hitze dünsten. Immer wieder ein paar Esslöffel Wasser hinzugeben, damit nichts anbrennt (ca. 200 ml gesamt).

Nach ca. 15 Min. den Orangensaft, die Kokosmilch & das Tamarinden-Konzentrat hineingeben. Die Hitze stark reduzieren & auf sehr kleiner Flamme weitere 10 Min. garen. Es sollte nicht mehr kochen, damit die Kokosmilch nicht gerinnt. Zum Schluss mit Salz & Orangenschale abschmecken.

Dazu passt Basmatireis.

## Möhrrchen - Süßkartoffelsuppe

- \* 1 kg Möhren
- \* 500 g Süßkartoffeln
- \* 1 große Gemüsezwiebel
- \*  $\frac{1}{2}$  Liter Gemüsebrühe
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 3 EL Tomatenmark
- \*  $\frac{1}{2}$  Tasse Olivenöl
- \* 2 Becher Crème fraîche
- \* 1 TL, gehäuft Ingwerwurzel
- \* 1 TL, gehäuft Paprikapulver
- \* 1 EL Currypulver
- \* Salz & Pfeffer

Die Möhren ungeschält & die Süßkartoffeln geschält in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel & die Petersilie fein hacken.

In einem großen Topf die Zwiebelwürfel in dem Olivenöl glasig andünsten, dann das Tomatenmark zugeben & kurz mitrösten. Es darf nicht anbrennen, da es sonst sehr bitter wird. Jetzt die Karotten- & Süßkartoffelwürfel in den Topf geben & ca. 4 min. mitdünsten, danach die Gemüsebrühe hinzugießen & bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse schön weich ist & leicht zerfällt. Alles mit einem Pürierstab pürieren, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Den Ingwer mit einer feinen Küchenreibe reiben & 1 TL davon in den Topf geben. Das Curry- & Paprikapulver, die Crème fraîche & die fein gehackte Petersilie hinzugeben, gut durchrühren & mit Salz & Pfeffer abschmecken.

