

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 46 • 14. - 19. November 2022

| Gemüse:                                     | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) | REGIO Kiste |
|---|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| Kürbis Hokkaido, Demeter, regional          |             | 840 g       | 1000 g    | 1200 g     | 1000 g      |
| Superschmelz-Kohlrabi, Bioland, Deutschland |             | 600 g       | 840 g     | 1000 g     | 600 g       |
| Staudensellerie, Bioland, Deutschland       |             |             |           | 1 x        | 1 x         |
| Strauchtomaten, Bioland, Deutschland        | 210 g       | 330 g       | 450 g     | 580 g      | 360 g       |
| Paprika gelb, kbA, Spanien                  | 330 g       | 330 g       | 550 g     | 550 g      |             |
| Schlangengurke, kbA, Spanien                | 1 x         | 1 x         | 2 x       | 2 x        |             |

| Obst:                                | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | 430 g       | 720 g       | 720 g     | 1000 g     |
| Apfel Topaz, Demeter, regional       | 550 g       | 600 g       | 750 g     | 1000 g     |
| Birne Xenia, Demeter, Deutschland    |             | 400 g       | 500 g     | 1000 g     |
| Orangen, Demeter, Spanien            | 500 g       | 900 g       | 1000 g    | 1100 g     |
| Kiwi, kbA, Griechenland              |             |             | 6 x       | 6 x        |

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

#### Brote der Woche:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Roggen Fein

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz,  
Roggennatursauer

1000 g  
5,99 €  
**4,19 €**



#### Hirse Laib

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

1000 g  
5,99 €  
**5,39 €**

Das Gemüse Superschmelz trägt seinen Namen zurecht, denn es handelt sich dabei um eine besonders imposante Kohlrabisorte. Diese Sorte zählt neben „Gigant“ zu den beiden größten Kohlrabivarianten. Die Riesensorte wächst eher langsam, ist dafür aber unempfindlicher und hält auch leichten Frost meist unbeschadet aus. Schmelzkohlrabi ist saftig, als Rohkost und gekochtes Gemüse geeignet. In der Zubereitung unterscheidet er sich nicht von der bekannten kleineren Kohlrabisorte.

#### Schmelzkohlrabisalat

- \* 1 Schmelzkohlrabi
- \* 2 Tomaten
- \* 1 Paprika
- \* Hand voll Sonnenblumenkerne
- \* 1-2 EL Basilikumpesto
- \* Olivenöl, Kräuternessig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Schmelzkohlrabi halbieren oder vierteln und dann schälen (ist so einfacher). Tomaten und Paprika würfeln. Alles mit den restlichen Soßenzutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Eventuell nachwürzen, da dieser Kohlrabi sehr saftig ist.

## Kohlrabisüppchen

- \* 1 Superschmelzkohlrabi
  - \* 2 kleine Zwiebelchen
  - \* 2 EL Oliven- od. Rapsöl
  - \* 150 g Kartoffeln
  - \* Gemüsebrühe
  - \* Meersalz, Pfeffer, Majoran, Muskat
  - \* 100 ml Sahne
- Zwiebelchen in Öl andünsten. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und klein würfeln und dazu geben. Mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren, würzen und abschmecken.
- Mit einem Klecks Sahne servieren und etwas Brot mit Butter dazu reichen. Wer hat, kann noch frische Kräuter über die Suppe streuen.
- 

## Erfrischendes Gurkengetränk

- \* 1 Schlangengurke
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 750 g Naturjoghurt
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* 2 EL Minze, wer hat
  - \* 3 EL Olivenöl
  - \* 250 ml kaltes Wasser
- Die Gurke in eine Schüssel raspeln, mit 1 TL Salz vermengen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Mit Joghurt, Knoblauch, Minze (von getrockneter Minze 3 EL) und Olivenöl zugeben. Abdecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Kurz vor dem Servieren so viel kaltes Wasser zufügen, dass die Masse eine trinkbare Konsistenz erhält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 

## Kürbis mit Hirse und Zitronensoße

- \* 500 g Hokkaido
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 6 EL Olivenöl
  - \* 400 ml Gemüsebrühe
  - \* Kräutersalz, Pfeffer
  - \* 6 EL Butter
  - \* 150 g Hirse
  - \* Saft einer Zitrone
  - \* 1 Bund Schnittlauch
- Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Die Zwiebeln fein würfeln. Vier Esslöffel Öl in einen Topf geben und erhitzen. Anschließend die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen, die Hirse hinzugeben und kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Hirse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend leicht salzen. Kürbis gut bürsten, aber nicht schälen und in kleine Würfel schneiden. Die restlichen 2 EL Öl ebenfalls in einem Topf erhitzen. Die Kürbiswürfel darin leicht anbraten, dabei salzen und pfeffern und ungefähr 10-15 Minuten garen. Kürbis anschließend zu der Hirse in den Topf geben und untermischen. Die 6 EL Butter erwärmen und den Zitronensaft mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Hirse mit dem Kürbis auf dem Teller anrichten, mit der Zitronensoße begießen und mit klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und servieren.
- 

## Kürbispuffer mit Curryapfel

- \* 500 g Kürbis
  - \* 100 g Kartoffeln
  - \* 2 Äpfel
  - \* 4 Eier
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* je halber TL gemahlener Koriander und Curry
  - \* Olivenöl
  - \* halbe Zitrone
- Kürbis abwaschen und mit einem Gemüsehobel fein reiben. Kartoffeln schälen und ebenfalls fein reiben. Alles mit Eiern, Pfeffer, Salz und Koriander gut vermischen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse esslöffelweise hineingeben. Etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.
- Äpfel fein reiben und mit Zitronensaft, Currypulver, sowie 2 EL Olivenöl verrühren und zu den Puffern servieren.
- 

## Birnen-Kartoffelauflauf mit Röstzwiebeln

- \* 1 kg festkochende Kartoffeln
  - \* 250 g Zwiebeln
  - \* 2 EL Butter
  - \* Kräutersalz
  - \* geriebene Muskatnuss
  - \* 500 g reife Birnen
  - \* 300 g Schmand
  - \* frischer Pfeffer
- Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in schmale Ringe schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten, bis sie schön golden sind. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Birnen halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Birnen abwechselnd dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebelringe darüber verteilen. Den Schmand pikant würzen und über das Gratin streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 20 Minuten backen.
-