

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn



**Büro** o228 46 27 65  
o800-bioladen  
**Thekenfon** 54 90 73  
**Abo-Notfon** 54 90 70  
**Abo-SMS** 0151-201 53229  
**Biometzger** 47 83 39  
**Bistro** 9737 9503

**Mail Abo / Laden:**  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) · [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) · [momoshop.de](http://momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

### 45. Kalenderwoche 2017 / 06. - 11. November

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Endiviensalat, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Möhren, Demeter, Deutschland	350g	350g	500g	500g	1000g
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland		390g	390g	390g	620g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Kürbis Mini Muskat Futsu Black, Bioland, Deutschland				1430g	2150g
Petersilie kraus, Demeter, Deutschland			1 Bund	1x	1x

**Regionale Kiste:** 1 Endiviensalat, 500g Möhren, 390g Strauchtomaten, 1 Knollensellerie, 1 Bund Petersilie kraus

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				600g	1390g
Apfel Gloster, Demeter, Deutschland	250g	500g	810g	1200g	1500g
Orange Navelina, kbA, Italien	500g	500g	1170g	1170g	1500g
Kaki Rojo Brillante, kbA, Spanien			1x	2x	3x
Birne Harrow sweet, kbA, Frankreich		330g	450g	670g	670g

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

#### Brote der Woche:



#### Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser,  
50% Roggen, 50% Weizen,  
Leinsaat, Sesam, Meersalz,  
Hefe, Roggen natursauer

1000g  
4,89 €  
**3,99 €**



#### Zwillings Laib frei geschoben

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

750g  
4,69 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### brot

Zutaten:

1000g  
4,99 €  
**4,49 €**

#### Tomaten-Bruschetta

- \* 4 Tomaten
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* Olivenöl
- \* 6 Scheiben Vollkornbrot oder Französisches Landbrot
- \* frische Petersilie

Die Tomaten fein würfeln. Salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. (Wer hat, kann noch eine kleine rote Zwiebel fein gehackt dazu geben.)

Das Brot toasten, mit frischem Knoblauch einreiben und das Gemüse darauf verteilen. Mit frischer Petersilie bestreuen.

## Salat der Woche

- \* halber Endiviensalat
- \* 4 Möhren
- \* ein Viertel Sellerieknolle
- \* 5 gekochte Kartoffeln
- \* großzügig Olivenöl (od. Sahne)
- \* 1 EL mittelscharfer Senf
- \* guten Schuss Kräuternessig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Schabzigerklee
- \* handvoll Sonnenblumenkerne

Endiviensalat waschen und mit Strunk in ganz feine Streifen schneiden. Die Möhren fein raspeln, ebenso das Stück Sellerieknolle. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Olivenöl, Kräuternessig, Senf und ein bisschen Wasser in einem Gefäß verrühren. Mit den Gewürzen zum Salat geben und gut vermischen. Ein bisschen ziehen lassen.

Die Sonnenblumenkerne geröstet (in einer trockenen Pfanne, bis sie beginnen zu duften) oder ungeröstet über den Salat streuen.

---

## Endiviengemüse mit Pellkartoffeln

- \* 1 Endiviensalat
- \* 1 Zwiebel
- \* 100 g Räuchertofu
- \* halbes Glas Wasser
- \* halber Glas Weißwein
- \* Olivenöl
- \* 1 Glas Kichererbsen
- \* etwas Rosmarin

Endiviensalat gründlich waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Räuchertofu in Würfel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Endiviensalat dazu geben, bis er zusammenfällt. Wasser und Wein dazu geben, ebenso Rosmarin und Kichererbsen. Ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

---

## Möhrensuppe von MOMO-Kundin Anne

- \* 1kg Möhren
- \* 60g Butter
- \* 1 TL Zucker (oder Honig)
- \* halber TL Curry, Meersalz, Msp Cayennepfeffer
- \* 1 l Gemüse- oder Geflügelbrühe
- \* Saft von 2 Orangen
- \* 125ml Schlagsahne
- \* 50g Kürbiskerne

Möhren gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Butter im Topf aufschäumen lassen. Möhren dazu geben. Unter wenden 3 Minuten dünsten. Honig, Curry und Cayennepfeffer dazu geben. Soviel Brühe dazu gießen, dass die Möhren gerade bedeckt sind. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten weich garen. Orangen auspressen und dazu geben. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Restliche Brühe dazu gießen, bis die Suppe eine cremige Substanz hat. Kurz vor dem Servieren die Sahne einrühren (oder als Schlagsahne dazu reichen). Mit Salz abschmecken. Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne anrösten und in einer Extraschale servieren.


---

## Frischer Apfel-Bananen-Aufstrich

- \* 1 reife Banane
- \* 2 Äpfel
- \* 40 g Mandeln oder Aprikosenkerne
- \* etwas Honig

Die Banane zerdrücken. Den Apfel ganz fein reiben. Mandeln fein mahlen. Alles mit dem Honig vermischen. Dieser frische Aufstrich ist ein Ersatz für Marmelade aus dem Glas.

Mit Schmand verrührt auch ein leckerer Nachtisch.

 -Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: [sandra@bioladen.com](mailto:sandra@bioladen.com)

Liebe MOMO- KundInnen,

vor langer Zeit haben wir Euch auf Euer Lieblingsrezept angesprochen, weil wir ein neues MOMO-Rezeptebuch herausgeben wollten. Sandra wurde schwanger und das Thema wurde erstmal auf Eis gelegt... Jetzt geht der Knirps in den Kindergarten und das Projekt wird wiederbelebt! Daher starten wir einen neuen Aufruf und bitten Euch um Eure Lieblingsrezepte! Und nicht nur das: Kochbücher gibt es genug, aber wir möchten ein „Veedels“-Kochbuch erstellen, wo wir alle uns wiederfinden können. Wir möchten, dass es EUER Kochbuch wird! Ihr könnt eine DIN A5 Seite im Querformat selbst gestalten. Ob ein vegetarisches oder veganes Gericht, bleibt Euch überlassen. Ihr könnt es mit dem Computer schreiben oder mit der Hand. Ihr könnt ein eigenes Foto einfügen von Euch/vom fertigen Gericht/oder etwas selbst Gezeichnetes oder oder oder. Gern versehen mit Eurem Namen und vielleicht auch einem Gruß für MOMO. Wir möchten das Buch nämlich rechtzeitig zu unserem 35jährigem Bestehen gedruckt bei MOMO verteilen- das ist im März 2018! Wer nicht kreativ sein möchte, kein Problem. Dann gestalten wir zum Rezept noch etwas dazu. Einsendeschluss ist Ende Dezember 2017. Gern per email an [sandra@bioladen.com](mailto:sandra@bioladen.com). Oder auch im Original im Büro bei Raoul abgeben.

Wir freuen uns auf Eure zahlreichen Einsendungen (wenn Ihr zwei Lieblingsrezepte habt, nehmen wir die natürlich auch!). Alles klar? Schon vorab herzlichen Dank für Euer Mitwirken!

Raoul und Sandra