

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 -02.-06. November 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Paprika gelb, kbA, Spanien	350 g	400 g	500 g	500 g	
Möhren, Naturland, Deutschland	330 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland		400 g	500 g	750 g	500 g
Rübchen gelb, Bioland, Deutschland	350 g		500 g	500 g	350 g
Rosenkohl, Bioland, Deutschland				720 g	450 g
Tomate Roma, kbA, Spanien		730 g	860 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		600 g	600 g	1500 g
Apfel Gala, Demeter, regional	400 g	750 g	750 g	1000 g
Orangen Navelina, Demeter, Spanien	550 g	850 g	1000 g	1250 g
Kaki Rojo/Brillante, Demeter, Spanien	1 x	2 x	3 x	4 x
Honigmelone Canari, Demeter, Spanien			1200 g	1200 g

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

Brote der Woche:



MartinsLaib -hell-

Zutaten: 500 g Wasser, Weizen 550, Roggen, Rotkohl, Apfel, Meersalz, Hefe, Zwiebeln, Roggennatursauer

500 g
3,39 €

2,69 €



Zwillingslaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

750 g
5,29 €

4,59 €

Salat der Woche mit Tomaten und frischer Mayonnaise

- * 400 g Tomaten
- * halber Salat
- * 1 Zwiebel
- * 1 Bund frische Kräuter (oder getrocknete Kräuter)
- * 2 Eigelb
- * halber EL mittelscharfer Senf
- * 100 ml Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Eigelbe mit Senf und einigen Tropfen Olivenöl verrühren, dann unter ständigem Rühren das Olivenöl dazu geben. Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben! Rühren bis eine feste Creme entsteht. Tomaten würfeln, Zwiebel fein hacken. Alles mit der Mayonnaise vermischen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Auf dem Salat anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

- bitte wenden -

Sesamsüßkartoffeln mit Gemüse

* 2-3 Süßkartoffeln	Die Süßkartoffeln gut bürsten und in ca. 2-3 cm große Scheiben schneiden.
* 1-2 Paprika	Mit Olivenöl beträufeln und gut durchmischen, so dass alle Kartoffeln mit einem dünnen Ölfilm benetzt sind. Ein Schälchen mit Sesam füllen und die
* 1-2 gelbe Rübchen	Stücke mit einer der Schnittflächen in den Sesam tunken und so auf das
* 2 Möhren	Backblech setzen.
* 2 Zwiebeln	Das restliche Gemüse in grobe Stücke schneiden, ebenfalls mit Olivenöl
* Schälchen Sesam	benetzen und mit Salz und Kräutern der Provence würzen. Knoblauchzehen (so
* Knoblauchzehen	viele Sie mögen) schälen und unter das Gemüse mischen.
* Olivenöl	Im Backofen auf 180-200°C ca. 25 Minuten backen.
* Meersalz	Dazu z.B. einen grünen Salat.
* Kräuter der Provence	

Möhren-Kartoffelgratin mit Apfel

* 400 g Kartoffeln	Rohe Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Möhren gut bürsten und in Scheiben
* 600 g Möhren (gelbe und andere)	schneiden. Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in Ringe schneiden. Eine
* 400 g Äpfel	große Auflaufform einbuttern und Kartoffeln, Möhren und Apfelscheiben
* 1 EL Butter	abwechselnd einschichten, mit Apfel enden. Die Sahne und heiße Gemüsebrühe mit
* 200 ml Sahne	dem roten Pfeffer, Salz und Muskat verquirlen und pikant abschmecken. Das
* 200 ml Gemüsebrühe	Sahnegemisch auf dem Auflauf verteilen. Bei 180°C 20 Minuten backen.
* 1 TL roter Pfeffer	Rausnehmen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und nochmals 20
* Meersalz, Muskat	Minuten backen.
* 180 g Emmentaler	

Rosenkohl-Curryquiche

* 500 g Rosenkohl	Butter im Topf erwärmen, Mehl einstreuen und schnell verrühren, so dass ein Teig
* 200 g Vollkornmehl	entsteht. Das Eigelb mit 2 EL Wasser und eine Prise Salz verrühren und in den Teig
* 125 g Butter	einkneten. Den Teig in einer runden Form verteilen und einen Rand von ca. 3 cm hoch
* 1 Eigelb	ziehen. Mit einer Gabel einige Löcher in den Teig pieksen und auf 180° ca. 10 Minuten
* Meersalz	vorbacken.
* Olivenöl	Rosenkohl putzen und in Olivenöl in einer tiefen Pfanne andünsten. Mit 1-2 TL Curry,
* Currypulver	fein gehackter Knoblauchzehe und etwas Salz würzen. Mit einer halben Tasse
* 1 Knoblauchzehe	Gemüsebrühe ablöschen und fünf Minuten mit geschlossenem Decken ziehen lassen.
* 4 Eier	Rosenkohl mit einer Siebkelle herausnehmen und auf dem Teig verteilen. Den Fond vom
* 150 g Sahne	Rosenkohl mit den Eiern und Sahne verrühren, mit Curry und Salz nochmals würzen und
	über den Rosenkohl gießen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen, ebenfalls bei 180°.

Möhrenmuffins

* 500 g Möhren	Karotten fein raspeln. Bananen pürieren. Karotten, Salz,
* 2 reife Bananen	Zitronensaft und -schale verrühren. Mehl mit Hirse und
* 2 EL Zitronensaft	Backpulver in eine Schüssel geben. Die Nüsse untermischen.
* 1 TL abgeriebene Zitronenschale	Butter mit Honig und Vanille schaumig schlagen. Nacheinander
* Prise Meersalz	die Eier und Karottenmischung unterheben. Mehlmischung auf
* 200 g Weizenvollkornmehl	den Teig streuen und mit Kochlöffel verrühren.
* 100 g gemahlene Hirse	Mulden des Muffinblechs fetten, Teig einfüllen. Bei 180° auf
* 1 EL Weinsteinbackpulver	mittlerer Schiene 20-25 Minuten backen, bis sie an der
* 100 g gemahlene Haselnüsse	Oberfläche leicht aufgeplatzt und leicht gebräunt sind.
* 125 g Butter	
* 100 g Honig + 2 EL Akazienhonig	Zum Schluss noch leicht warm aus den Mulden herausnehmen,
* halber Teelöffel Vanille	mit Akazienhonig bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen.
* 3 Eier	Auf einem Gitter auskühlen lassen.
* 50-80 g Kokosraspel	
