

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 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 46 - 09. - 14. November 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Stangenbohnen, kbA, Spanien			350 g	500 g	700 g
Möhren, Naturland, Deutschland	270 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Blumenkohl, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	650 g
Fenchel, Bioland, Deutschland	400 g	400 g		400 g	580 g
Cherrystrauchtomaten, Demeter, Spanien		250 g		250 g	500 g

Regionale Kiste: 500 g Möhren, 1 x Blumenkohl, 500 g Süßkartoffeln, 530 g Fenchel

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		650 g		1000 g	1500 g
Apfel Braeburn, Demeter, regional	350 g		400 g	1000 g	1050 g
Clementinen, Demeter, Italien	400 g		500 g	800 g	1000 g
Orangen Navelina, Demeter, Spanien		500 g	1000 g	1000 g	1500 g
Walnüsse Franquette, Demeter, Frankreich		200 g	350 g	350 g	500 g

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

Brote der Woche:



Martinslaib

Zutaten: 500 g belebtes Wasser,
Roggen, Weizen550, Rotkohl, Apfel,
Meersalz, Hefe, Zwiebeln, Roggen-
naturesauer

500 g
Saisonale Aktion
2.69 €

Zwillingslaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizenvollkornmehl, 3-
Stufen-Roggensauerteig,
Roggenvollkornmehl, Wasser,
Meersalz, Sesam, Leinsaat

750 g
anstatt 4,99 €
4,49 €



Neuer Transportrad-Kurier

Liebe Momo-Abonent:innen, ab dieser Woche haben wir Verstärkung. Bisher liefern wir 1/5tel der Kisten mit dem MomoBil aus, unserem Transportrad. Ab jetzt werden weitere, zentrale Touren in unserem Auftrag von mehreren Lasträdern ausgeliefert. Das macht die Sache noch runder. Entschuldigt falls manche Kiste zu einer ungewohnten Uhrzeit kommt...

Salat der Woche

- * 3 Fenchelknollen
- * 5 Clementinen
- * 1 Becher saure Sahne
- * 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- * Meersalz
- * handvoll Sonnenblumenkerne

Fenchel sehr fein raspeln. Mandarinen in kleine Stücke schneiden. Sahne und Gemüsebrühe verrühren und mit Fenchel und Mandarinen vermischen. Ungefähr eine Stunde durchziehen lassen. Eventuell mit etwas Meersalz abschmecken und vor dem Servieren mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Wenn genügend Zeit ist, die Sbkerne rösten. Schmeckt richtig gut zum Fenchel.

- bitte wenden -

Möhren-Orangen-Suppe

- * 600g Möhren
- * 2 rote Zwiebeln
- * 30g Ingwer
- * 2 EL Butter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 900ml Gemüsebrühe
- * 200ml frisch gepresster Orangensaft
- * 4 EL Mandelblättchen
- * halber TL Koriander gemahlen
- * 4 EL Sahne und * 5 Stängel Koriander

Möhren gut bürsten, ebenso den Ingwer. Zwiebeln schälen. Möhren in feine Scheiben schneiden, Ingwer und Zwiebeln würfeln. Die Schalotten in 1 EL Butter andünsten, Möhren und Ingwer dazu geben. Salzen und pfeffern. Brühe und zwei Drittel des Orangensaftes zugießen, zugedeckt ca. 25 Minuten garen, übrigen Saft zugießen. Restliche Butter zerlassen, Mandeln goldgelb darin rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander und Sahne zur Suppe geben, diese einmal pürieren. Mit Mandeln und Korianderblättchen anrichten.

Blumenkohlsuppe mit Blauschimmelcroutons

- * 1 Blumenkohl
- * 1 EL Butter
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 2 M-Eier
- * 2 Scheiben Brot
- * 100 g Blauschimmelkäse

Blumenkohl säubern und in kleine Röschen teilen. Den Strunk in kleine Würfel schneiden. Butter und Olivenöl erhitzen und den Blumenkohl darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, bis der Kohl weich ist. Brotscheiben mit dem zerbröseltem Blauschimmelkäse belegen, im Backofen gratinieren. Nun die Suppe mit dem Zauberstab pürieren. Zwei Eigelb mit zwei EL Wasser verquirlen und langsam in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun die fertigen Brote in Würfel schneiden und über der portionierten Suppe verteilen.

Fenchelsuppe

- * 500g Fenchel
- * 2 mittelgroße Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer und * 2 EL Sesam

Fenchel säubern, in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Fenchel und Kartoffel zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und abschmecken. Sesam fettfrei in einer Pfanne anrösten und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Kartoffeltopf mit Fenchel

- * 2 große Fenchelknollen
- * 6-8 mittelgroße Kartoffeln
- * 100g geriebener Käse
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Kümmel, Curry, Kräutersalz
- * Gemüsebrühe
- * 100ml Sahne
- * etwas Butter

Kartoffeln in der Schale mit Kümmel und Salz kochen. Die Fenchelknollen in 1cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Gemüsebrühe 10-15 Minuten köcheln. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln in die Form legen, mit den Gewürzen bestreuen. Darauf die Fenchelscheiben und das fein gehackte Fenchelgrün geben. Nun mit den restlichen Kartoffeln belegen. Gut würzen und mit Käse bestreuen, Butterflöckchen draufsetzen. Die Sahne mit dem Fenchelwasser verrühren, evtl. mit etwas feinem Vollkornmehl andicken und über den Kartoffelaufguss gießen. Den Auflauf im Ofen bei 200° etwa 25 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

Kinder in die Küche

- * 2 Äpfel oder 200g Orangen
- * 700 ml Vollmilch
- * halber TL Vanille
- * 100 g Rundkornreis
- * 80 g Honig
- * 2 TL Zimt
- * 1 Prise Salz

Zimtmilchreis mit Äpfeln und Orangen

Liebe Eltern, schaut bitte mit, inwieweit Eure Kinder hier selbständig arbeiten können: Milch mit Vanille, Honig und der Prise Salz aufkochen. Den Reis dazu geben, aufkochen, den Herd abstellen und den Reis abgedeckt ca. halbe Stunde quellen lassen. Vor dem Portionieren die fein geriebenen Äpfel und klein geschnittenen Orangen untermischen und alles nach Geschmack mit Zimt bestäuben bzw. abschmecken. Obst kann natürlich nach Belieben variiert werden!