

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 47 - 16. - 21. November 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional					1 x
Grünkohl ohne Strunk, Bioland, Deutschland			600 g	600 g	1000 g
Schalotten, Bioland, Deutschland	110 g	160 g		350 g	500 g
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland			350 g	500 g	500 g
Schlangengurke, kbA, Spanien	1 x	1 x	1 x	2 x	2 x
Tomate Roma, kbA, Spanien		540 g	540 g	540 g	540 g

Regionale Kiste: 1 x Endiviensalat, 600 g Grünkohl, 350 g Schalotten, 360 g Wurzelpetersilie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	690 g		500 g	1000 g	1560 g
Apfel Idared, Demeter, regional			600 g	850 g	1000 g
Birne Köstliche von Charneux, Bioland, Deutschland		460 g	470 g	700 g	1000 g
Kaki Rojo/Brillante, Demeter, Spanien	1 x	1 x	2 x	3 x	4 x
Kiwi Hayward, kbA, Italien		4 x	6x	8 x	10 x

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

Brote der Woche:



DemeterKornBrot

Zutaten: 2000g belebtes Wasser,
60% Schilfroger, 40% Roggen,
Hafer, Dinkel, Buchweizen, Grünkern,
Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbis-
kerne, Meersalz, Hefe, Roggenatur-
sauer

1000 g
anstatt 4,75 €
3,99 €



Zwillingslaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

750 g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Info Wurzelpetersilie

Die Wurzelpetersilie ist eine Unterart der Petersilie mit verdickter, länglich, spitz zulaufender Rübe. Sie gehört zur botanischen Familie der Doldenblütler. Ihr Geschmack ist intensiv und leicht süßlich, ähnlich dem der Pastinake, jedoch kräftiger. Sie wird häufig zum Würzen von Suppen und Gemüse Eintöpfen verwendet. Mit ihrem süßlichen Aroma kann Wurzelpetersilie sowohl gut gebürstet als Rohkost geraffelt in Salaten verwendet werden. Ungewaschen können die Wurzeln gut und lange wie Karotten unter 2 °C gelagert werden; bei höheren Temperaturen werden sie schwammig. Gewaschen halten sie etwa drei Wochen, in feuchtem Sand eingelegt bis zu sechs Monate.

Für einen Rohkostsalat empfehle ich zu $\frac{1}{4}$ Wurzelpetersilie, der Rest Möhren, Sellerie, Äpfel, Pastinaken. Je nachdem, welches Gemüse Ihr/Sie gern mögen. Ein Mix von allem schmeckt sehr gut. Verfeinert mit frischem Zitronensaft, Olivenöl, Kräuteresig und Meersalz. Extras wie Senf oder Bärlauchpesto sind auch köstlich.

Endiviengemüse mit Pellkartoffeln

- * 1 Endiviensalat
 - * 2 Schalotten
 - * 100 g Räuchertofu
 - * halbes Glas Wasser
 - * halber Glas Weißwein
 - * Olivenöl
 - * 1 Glas Kichererbsen
 - * etwas Rosmarin
 - * Menge Pellkartoffeln nach Belieben
- Endiviensalat gründlich waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Räuchertofu und Schalotten 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. Falls Sie die doppelte Menge Kartoffeln kochen, können Sie morgen davon Bratkartoffeln machen. Zum Beispiel mit Spiegelei und frisch geschnittener Rohkost (Gurke, Tomate, eventuell Paprika und/oder Möhre) wieder eine leckere Mahlzeit.
-

Grünkohlcremesüppchen

- * 450 g Grünkohl
 - * 150 g Kartoffeln
 - * 2-3 Schalotten
 - * 2 Scheiben Zitronen
 - * 400 ml Gemüsebrühe
 - * 100 ml Sahne
 - * 2 EL Olivenöl
 - * Pfeffer, Thymian, Meersalz
- Schalotten fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Den Grünkohl in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln gut bürsten und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Zu der Zwiebel geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. 20 Minuten köcheln lassen. Die Zitronenscheiben in klitzekleine Stückchen schneiden und in die nicht mehr köchelnde Suppe geben. Mit dem Zauberstab alles pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Sahne steif schlagen und jeden Teller Suppe mit einem dicken Klecks Sahne versehen.
-

Info Kaki / Sharonfrucht

Der Kakibaum stammt ursprünglich aus China, wurde aber schon früh in Japan eingeführt. In Asien zählen Kakis zu den wichtigsten Früchten. Italien und Spanien sind Hauptproduzenten für den europäischen Bedarf. Kakis, optisch einer Tomate ähnlich, sollen nur in absolut reifem Zustand gegessen werden. Volle Reife ist an tieforangener bis blassroter Schale, sehr weichem Zustand, fast schon vor dem Zerfallen, erkennbar. Hier wird die maximale Süße erreicht, bestes Aroma und Konsistenz. Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln lässt sich das Nachreifen erheblich verkürzen. Kakis sind reich an A- und B-Vitaminen, daneben Phosphor und Kalium. Wer es mag, mit der Schale verzehren, sonst aufschneiden und das Fruchtfleisch auslöpfeln. Kakis lassen sich hervorragend trocknen. Sie schrumpfen zusammen und werden braun, bleiben aber saftig und süß. (www.momonaturkost.de/sortiment/kaki.html)

Vanille-Kaki-Creme

- * 2 Kakifrüchte
 - * halbe Vanilleschote
 - * 500ml Vollmilch
 - * 2 EL Honig
 - * 1 Päckchen Puddingpulver Vanille
 - * z.B. Zitronenmelisse zur Dekoration
- Vanilleschote mit einem Messer längs aufschneiden. Mark mit dem Messer herauschaben. 4 EL Milch, Honig und Puddingpulver glattrühren. Das Vanillemark und die -schote mit der übrigen Milch aufkochen. Schote herausnehmen, Puddingpulver in die Milch rühren und nochmals kurz aufkochen. Pudding in eine kalt ausgespülte Schüssel (ca. 1/2 l Inhalt) füllen. Mindestens vier Stunden kaltstellen. Inzwischen Früchte waschen. Von den Kakis die Schale abziehen und evtl. die Kerne entfernen, die Früchte in Spalten schneiden. Einen großen Teller damit auslegen. Pudding auf den Teller stürzen. Mit Melisse verzieren.
-

Diese Woche kein **Kinder in die Küche** Rezept.