

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



Büro o228 46 27 65
 o800-bioladen
Thekenfon 54 90 73
Abo-Telefon 54 90 70
Di+Do 19-21 und Sa 10-13 Uhr
Biometzger 47 83 39
Bistro 9737 9503

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

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

44. Kalenderwoche 2015 / 26.-31. Oktober

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional				1x	1x
Fenchel, Bioland, Deutschland	320g	470g	470g	750g	750g
Möhren, Demeter, Deutschland	500g		500g	1010g	1210g
Kürbis Butternut, Bioland, Deutschland		1x	1x	1430g	2000g
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland			570g	570g	860g
Schlangengurke, kbA, Niederlande			1x	1x	2x

Regionale Kiste: 1x Endivie, 470g Fenchel, 700g Möhren, 1000g Butternut Kürbis, 570g schwarzen Rettich

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000g	1410g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland	430g	600g	1000g	1000g	1470g
Birne Alexander Lukas, Bioland, Deutschland		330g	540g	1000g	1000g
Clementinen, kbA, Italien	300g	500g	630g	940g	1000g
Kaki Rojo, kbA, Spanien			2x	2x	4x

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

Brote der Woche:



FloriansEmmerBrot

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggennatursauer, Dinkel 630, Dinkel, Einkorn, Rübenkraut, Meersalz, SB-Öl, Backhilfsmittel (Dinkelmehl, Gerstmalzmehl, Rohrohrzucker, Acerolapulver), Hefe

750g
 NEU
 3,99 €



Apfelwichtel

Zutaten: Dinkelvollkornmehl, Dinkelsauerteig, frische geriebene Äpfel, Honig, Meersalz, belebtes Wasser, Hefe

ca. 350g
 anstatt 3,49 €
 2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Sauerteig, Hefe

1000g
 anstatt 4,49 €
 3,99 €

Momos Kisten

Diejenigen die von unserem Bernhard hier in Beuel per Lastenrad beliefert werden, bekommen die pfandfreien Klappkisten. Davon verbuchen wir reichlich Schwund, von daher erneut die Bitte: Diese Kisten sind für Lebensmittel und zwar ausschließlich. Bitte nicht bunkern, nicht für Spielzeug, Steine, Umzüge, Sonstiges verwenden sondern zeitnah zurück an Momo. Wer braucht kann von uns Bananenkisten bekommen, die gibt es in Hülle und Fülle. Eure Momos danken.

Info Kaki /Sharonfrucht

Kakis, optisch einer Tomate ähnlich, sollen nur in absolut reifem Zustand gegessen werden, sonst wird man arg enttäuscht. Volle Reife ist an tieforanger 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 auslöffeln. Kakis lassen sich hervorragend trocknen. Sie schrumpfen zusammen und werden braun, bleiben aber saftig und süß. 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
 (-> <http://www.momonaturkost.de/sortiment/kaki.html>)

Fenchelsalat

- * 350 g Fenchel
- * 2 Äpfel
- * 1 Mandarine (muss nicht sein)
- * 150 g saure Sahne
- * 1 EL Orangensaft
- * 1 TL Zitronensaft
- * 1 TL Akazienhonig
- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 EL Leinsamen
- * wer mag, handvoll Rosinen und/oder Walnüsse

Sahne, Saft, Honig, Öl und Gewürze zu einer Soße verrühren. Fenchel und Äpfel mit einem Gemüsehobel fein reiben. Die Zutaten für die Salatsoße dazu geben und alles gut vermischen. Die Mandarine schälen und die einzelnen Stücke auf dem Salat dekorieren.

Leinsamen in einer trockenen Pfanne rösten und über den Salat streuen. Den Salat mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Rosinen und Walnüsse können nach Belieben zugefügt werden.

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.

Fenchel-Möhren-Gemüse mit Chili

- * 400g Fenchel
- * 400g Möhren
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Chilischote
- * 6 EL Olivenöl
- * 100g gemahlene Haselnüsse
- * 2 EL Sojasoße
- * 200ml Gemüsebrühe
- * 3 EL Passata
- * Meersalz und Mühlenpfeffer
- * pro Person 120 g Vollkornreis

Fenchel putzen und das Grün an Seite legen. Möhren gut bürsten. Beide Gemüse in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Grob gehackten Knoblauch, klein geschnittene Chili und die gemahlene Haselnüsse dazu geben und kurz mit braten. Mit Sojasoße ablöschen, Gemüsebrühe angießen und Passata einrühren. Geschlossen 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Dann $\frac{3}{4}$ des Gemüses heraus nehmen und den Rest mit der Soße und dem feinen Fenchelgrün im Mixer pürieren. Gemüse auf Tellern anrichten, die abgeschmeckte Soße darauf verteilen und mit Vollkornreis servieren.

Möhrenpuffer mit Apfelmus

- * 700 g Möhren
- * 600 g Kartoffeln
- * 2 TL Oregano
- * 1 EL Petersilie
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Eigelb
- * 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * 5 EL Olivenöl

Möhren gut bürsten, Kartoffeln schälen und je zur Hälfte grob und fein raspeln. Gut ausdrücken und Oregano untermischen. Petersilie fein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und mit Eigelb und Mehl gut vermengen. Portionsweise in einer Pfanne mit Olivenöl zu kleinen Puffern backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu Apfelmus servieren.

Apfelmus selbst gemacht

- * 4 große Äpfel
- * 4 TL Zitronensaft
- * 2 Msp Vanille
- * halber TL Zimt, je nach Geschmack
- * 1 EL Honig

Ungeschälte Äpfel sehr fein reiben und sofort mit dem Zitronensaft verrühren. Mit Vanille, Honig und Zimt abschmecken. Wenn die Äpfel sehr süß sind, wird der Honig wahrscheinlich gar nicht benötigt.