

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



[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

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

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 01 - 03. -08. Januar 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	350 g		700 g	750 g	750 g
Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland			200 g	500 g	500 g
Möhren, Bioland, Deutschland	440 g	500 g		500 g	500 g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland				550 g	450 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	
Bataviasalat grün, Demeter, Italien		1 x	1 x	1 x	
Paprika rot, kbA, Spanien	300 g	470 g	600 g	600 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Clementinen, Demeter, Italien	380 g		500 g	1000 g
Apfel Pinova, Demeter, Deutschland		760 g	820 g	1000 g
Orange Wash. Navel, Naturland, Italien		1000 g	1000 g	1500 g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland	3 x	4 x	6 x	8 x
Mango Keith, Demeter, Brasilien	1 x	1 x	2 x	2 x

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

#### Brote der Woche:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### KürbisKleinod

Zutaten: Schilffroggen, Wasser, Kürbiskerne,  
Soja, Roggen, Dinkel, Hafer, Meersalz,  
Backferment

500 g

4,09 €

**2,89 €**



Das Angebotsbrot stand bei  
Redaktionsschluss noch nicht fest.

#### Bunter Salat

- \* halber Bataviasalat
- \* 2 kleine Wurzelpetersilie
- \* 3 Möhren
- \*  $\frac{1}{4}$  Blumenkohl
- \* wer hat, frische Petersilie
- \* Olivenöl, Apfelessig
- \* gehackte Walnüsse oder Sonnenblumenkerne
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Bataviasalat waschen und klein zupfen. Wupet und Möhren unter fließend Wasser gut bürsten und fein raspeln. Auch den Blumenkohl mit einer Handreibe oder elektrischen Reibe raffeln (mit der Handreibe am Strunk festhalten und die gewünschte Menge abhobeln).

Mit den Soßenzutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Wer möchte, kann bei der Salatsoße auch etwas Senf, Sesampaste, oder Mandelmus zufügen. Das gibt dem Salat direkt eine ganz neue Geschmacksrichtung.

## Gemüsedipp

- \* 250 g Frischkäse
- \* 200 g Schmand
- \* einen Schuss Sahne
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* Kräuter: Dill, Schnittlauch, Petersilie
- \* Meersalz
- \* 1 Zitrone
- \* Gemüse zum Dippen z.B. Paprika, Möhre, Blumenkohl...

Frischkäse, Schmand und Sahne verrühren. Die Knoblauchzehen klein hacken. Die Kräuter ganz fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und alles miteinander vermischen. Auch ein bisschen Zitronensaft dazu geben und gut durchziehen lassen.  
Gemüse nach Wahl stifteln und z.B. mit frischem Baguette anbieten.

## Vegane Süßkartoffelsuppe

- \* 650 g Süßkartoffeln
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 kleine Zwiebel
- \* 1 halben TL Meersalz
- \* 2 haselnussgroße Ingwerstücke
- \* 400 ml Kokosmilch
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* Olivenöl zum Braten

Süßkartoffel gut bürsten und in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe halbieren, Zwiebel vierteln. Ingwer grob würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebelviertel und den Ingwer darin ca. eine Minute anrösten. Süßkartoffelwürfel, halbierten Knoblauch und Salz zugeben und mit der Kokosmilch sowie der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12-15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Süßkartoffelwürfel weich sind, alles mit dem Zauberstab pürieren.

## Blumenkohl-Birnen-Rohkost

- \* 1 Blumenkohl
- \* 1 Birne
- \* einige Salatblätter
- \* etwas Petersilie
- \* 1 Banane
- \* Saft von einer Zitrone
- \* 150 g Sauerrahm
- \* Meersalz, Pfeffer, Curry und etwas Honig
- \* 2 EL gehackte Mandeln

Die Soße aus den Zutaten zubereiten. Dazu die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen. Den Blumenkohl in möglichst kleine Röschen teilen. Dabei die groben Stiele abschneiden (diese können Sie für eine Suppe verwenden). Die Birne grob raspeln und mit dem Blumenkohl mischen. Das Dressing unterheben. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Rohkost auf den Salatblättern direkt auf Tellern anrichten. Mit den Mandeln bestreuen und mit Petersilie garnieren.

## Blumenkohl-Kartoffel-Rösti

- \* 1-2 Zwiebeln
- \* 15 g Butter
- \* je 300 g Kartoffeln und Blumenkohl
- \* 2 Eier
- \* 1 EL feines Vollkornmehl
- \* Meersalz, Mühlenspeck, Muskatnuss
- \* 3 EL Olivenöl

Zwiebeln fein würfeln und glasig dünsten. Kartoffeln schälen, grob raspeln und abtropfen lassen. Blumenkohl am Strunk festhalten und mit einer Reibe fein raspeln. Kartoffeln und Blumenkohl mit Ei, Mehl und Zwiebelwürfeln mischen und würzen. Einen gehäuften EL Kartoffelmasse ins heiße Öl setzen und glattstreichen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier legen und sofort servieren (oder im Backofen auf einem Gitter bei kleiner Temperatur warmhalten).

Statt des Blumenkohls können Sie auch 300 g Möhren nehmen.

## Sahnequark mit Orangen und Kokos

- \* 500 g Speisequark 40%
- \* 250 g Sahne
- \* 500 g Orangen
- \* Honig nach Geschmack
- \* 1 Prise Vanille
- \* wer mag, etwas Rum
- \* 2 EL Kokosflocken

Den Quark mit der Vanille, Honig und Rum abschmecken. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Quark verrühren. Die Kokosflocken dazu geben. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben.  
Tipp:  
Wenn Sie ein Stück Orange von der **Mitte** nach **außen** aufschneiden, aber **nicht** ganz durchschneiden und aufklappen, haben Sie einen kleinen Schmetterling zur Verzierung.