

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Lieferdienst 0228 54 90 70  
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65  
Momo-Theke 54 90 73

Metzger Huth 47 83 39  
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

**KW 02 / 10. -15.01.2022**

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chicorée, Bioland, Deutschland	0,40 Kg			0,3 Kg	0,4 Kg
Champignons, Bioland, Deutschland	0,35 Kg		0,25 Kg	0,3 Kg	0,35 Kg
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland	0,50 Kg				
Möhren, Naturland, Deutschland	0,57 Kg	0,2 Kg			0,54 Kg
Kohlrabi, Naturland, Italien		1 Stk	2 Stk	2 Stk	3 Stk
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien		0,45 Kg	0,63 Kg	0,9 Kg	1 Kg

Obst:		Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		0,5 Kg	0,5 Kg	1 Kg	1,5 Kg
Apfel Pilot, Demeter, regional		0,57 Kg	0,58 Kg	1 Kg	1,3 Kg
Birne Conference, kbA, Niederlande		0,45 Kg	0,45 Kg	0,67 Kg	1 Kg
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Blutclementine Tacle, kbA, Italien			0,4 Kg	0,7 Kg	1 Kg

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

**Brote der Woche:**



**BauernLandBrot**

Zutaten: Roggen, Weizen, Meersalz, Kümmel,  
Schabzigerklee, Anis, Fenchel, Koriander  
Triebmittel: Hefe & Sauerteig

750g  
anstatt 4,59 €  
**4,09 €**



**Bauernlaib**

Zutaten: ROGGEN\*, WEIZEN\*,  
Wasser, Meersalz,  
Koriander\*, Anis\*, Fenchel\*, Kümmel\*  
Triebmittel: Sauerteig

750 g  
anstatt 5,29 €  
**4,79 €**

**Chicoréegemüse mit Kartoffel-Möhrenpüree**

- \* 600 g Kartoffeln
- \* 400 g Möhren
- \* Salzwasser
- \* Kräutersalz
- \* frischer Pfeffer aus der Mühle
- \* etwas frisch geriebene Muskatnuss
- \* 400 g Chicorée
- \* 2 EL Sonnenblumenöl
- \* einige frische oder getrocknete Salbeiblätter
- \* 75 ml Gemüsebrühe
- \* Saft einer Orange

Kartoffeln & Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden & im Salzwasser zugedeckt etwa 15 Minuten weichkochen. Kochwasser abgießen & Gemüse mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Wer den Gemüsebrei cremiger haben möchte, kann wenige Esslöffel Kochwasser unterrühren.  
Gemüseemus mit Salz, Pfeffer & Muskatnuss abschmecken.  
Chicoréekolben putzen, dabei den bitteren Strunk entfernen, waschen & der Länge nach halbieren.  
Fett in einem breiten Topf erhitzen & die Chicoréehälften darin von beiden Seiten kurz anbraten.  
Chicorée mit Kräutersalz, Pfeffer & Salbei würzen.  
Mit Gemüsebrühe & Orangensaft ablöschen. Zugedeckt circa 8 Minuten bissfest dünsten.  
Chicoréehälften & Kartoffel-Möhrenpüree auf Tellern anrichten.  
Chicorée mit Orangensauce übergießen.

bitte wenden ->

## Chicorée mit Kresse

- \* 400 g Chicorée
- \* 1 rotschaliger Apfel
- \* 1 El grob gehackte Walnüsse für das Dressing
- \* 100 g saure Sahne
- \* 1 El Rapsöl, nativ
- \* 2 El Obstessig
- \* 1-2 Tl mittelscharfer Senf
- \* Kräutersalz, Pfeffer
- \* 1/2 Schale Kresse

Für das Dressing die Kresse waschen, abschneiden & mit saurer Sahne, Rapsöl, Essig & Senf verrühren.  
Mit Kräutersalz & Pfeffer abschmecken.  
Chicorée vorbereiten & in mundgerechte Stücke teilen.  
Apfel vierteln & in Scheiben schneiden.  
Apfel mit Chicorée unter das Dressing rühren.  
Salat abschmecken & mit Walnüssen bestreut servieren.

---

## Champignons griechische Art

- fix / als Vorspeise oder Beilage
- \* 400 g Champignons
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 100 ml Wasser
  - \* 1- 2 Lorbeerblätter & Thymian gerebelt
  - \* Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
  - \* 100 ml Weißwein
  - \* 2 EL Tomatenmark
  - \* 2- 3 EL gehackte Petersilie

Die Champignons putzen, waschen & in Scheiben schneiden.  
Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.  
Das Wasser mit dem Lorbeerblatt & etwas Thymian zum Kochen bringen, Champignons & Zwiebel zugeben, mit Salz & Pfeffer würzen & etwa 10 Minuten dünsten lassen.  
Den Weißwein & das Tomatenmark zufügen, nochmals mit Salz & Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

---

## Gelbe Bete mit Ananas

- \* 800 g Kartoffeln
- \* 2 Stangen Porree
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 süßer Apfel
- \* 4 Gelbe Bete
- \* 3 EL Sesamöl und Apfelessig
- \* 400 ml Gemüsebrühe
- \* Kräutersalz & Flüssigwürze
- \* Pfeffer & Cayennepfeffer
- \* 1 Ananas

Kartoffeln schälen, waschen & mit einer Reibe grob raspeln.  
Porree putzen, in 1 cm breite Ringe schneiden.  
Zwiebel schälen, fein würfeln.  
Apfel grob raspeln.  
Gelbe Bete fein raspeln.  
Sesamöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel glasig dünsten. Kartoffel-, Apfel- & Rote-Bete-Raspel zugeben. Kurz anbraten.  
Mit Apfelessig ablöschen, Brühe angießen, Hitze reduzieren. 10 Minuten köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten Porree mitdünsten.  
Ananas in Scheiben schneiden, Schale & Strunk entfernen. Fruchtfleisch würfeln.  
Gemüse abschmecken. Hälfte der Ananaswürfel darunter mischen, andere Hälfte darauf verteilen.

---

## Apfel - Bananenauflauf

- \* 4 Äpfel
- \* 100 g gehobelte Mandeln
- \* 2 reife Bananen
- \* 2 große Eier
- \* 1 Msp. gemahlene Vanille
- \* 1 Msp. Zimt
- \* 250 ml süße Sahne
- \* Apfel - oder Birnendicksaft

Äpfel waschen, vierteln & in dünne Scheiben schneiden.  
Apfelscheiben in eine Auflaufform schichten & mit den Mandelblättchen bestreuen.  
Bananen schälen, in Stücke brechen & zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne & - bei Bedarf - mit der Fruchtsüße verquirlen. Masse über die Apfelscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180C etwa 15 Minuten backen & z.B. mit einigen Kugeln Vanilleeis noch warm servieren.