

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 5 - 31.1. - 5.2.2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Knollensellerie, Bioland, Deutschland	450 g			450 g	450 g
Möhren, Bioland, Deutschland	480 g	480 g	480 g	830 g	830 g
Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland	200 g		400 g	600 g	600 g
Ringelbete, Bioland, Deutschland	370 g		600 g	700 g	700 g
Kresse, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Chinakohl, Demeter, Spanien		1 x	1 x	1 x	
Zucchini, kbA, Spanien		410 g	520 g	680 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		1 x	1000 g	1500 g
Apfel Pilot, Demeter, regional	600 g		1000 g	1500 g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland	310 g	420 g	520 g	520 g
Mineolas, kbA, Griechenland		630 g	840 g	1000 g
Orangen Tarocco, kbA, Italien	470 g	1000 g	1000 g	1500 g

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

Brote der Woche:



DR Naturkorn

Zutaten: Wasser, Schilffroggen, Roggen, Dinkel, Meersalz, Backferment

1000 g
5,39 €
4,59 €



Saaten-Seele Info: mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenflocken, Gerstenflocken, Weizenschrot, Roggenschrot, Hirse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig

1000 g
5,79 €
5,29 €

Salat der Woche

- * 300 g Möhren
- * 100 g Sellerie
- * 100 g Wupet
- * 100 g Ringelbete
- * Olivenöl oder Sahne
- * Apfelessig, Kräuternessig oder Zitrone
- * Meersalz, Schabzigerklee
- * Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, gehackte Walnüsse, Cashewkerne oder Haselnüsse
- * 1-2 EL Senf oder Mandelmus

Das Gemüse ganz fein reiben - mit der Handreibe oder elektrisch. Dann die restlichen Zutaten nach persönlichen Vorlieben dazu geben und gut vermischen. Vor dem Verzehr etwas ziehen lassen.

Diesen Salat können Sie gut für den nächsten Tag aufheben.

Selleriesüppchen

- * 300 g Sellerie
- * 200 g Möhren
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Mandelblättchen
- * 80 g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat, Paprika

Sellerie und Möhren gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nachiterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und kurz köcheln lassen (ständig rühren). Mandelblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Gemüse zugeben (einige zurückbehalten). Würzen und alles pürieren. Mit restlichen Gemüsewürfeln und Mandelblättchen anrichten.

Vegetarischer Borschtsch

- * 400 g Ringelbete
- * 400 g Möhren
- * je 200 g Wupet + Sellerie
- * 400 g Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauch
- * 1 Bund Dill
- * 800 g Tomate (gehackt, Dose)
- * 4 EL Butter
- * 2 EL Tomatenmark
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 1 TL Paprikapulver
- * 2 TL Kümmel
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 4 EL Essig
- * 4 EL Schmand oder frischen Sahne-Meerrettich

Zwiebel und Knoblauch in feine Streifen schneiden. Kohl putzen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, Rote Bete, Möhren gut bürsten und alles in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einem weiten Topf zerlassen und alles klein Geschnittene mit Tomatenmark unter Rühren etwa 2 Minuten darin anbraten. Brühe, Paprikapulver und Kümmel dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Tomaten zufügen und weiter kochen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Dill abspülen, trocken schütteln und die Fähnchen abzupfen. Schmand bzw. Sahnemeerrettich und Dill zum Eintopf servieren.

Dazu ein einfaches Vollkornbrot mit Butter.

Blutorangen-Soufflé

- * 200 ml frische Vollmilch
- * 40 g Butter
- * 40 g Weizenvollkornmehl
- * 60-80 g heller Honig
- * 2 Blutorangen
- * 3 EL Blutorangensaft
- * 3 Eigelb, 3 Eiweiß
- * Prise Salz
- * Butter für die Förmchen
- * einige Orangenschalenstreifen
- * wer mag, kann 1 EL Saft mit 1 EL Rum ersetzen

Milch, Butter, Mehl und Honig verrühren und zum Kochen bringen. Etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, ständig rühren, bis die Masse dick ist, dann zum Abkühlen an Seite stellen. Backofen auf 180° vorheizen und 4 kleine halbhohe Auflaufförmchen etwa 3 Minuten darin anwärmen. Den Boden der Förmchen fetten. Die Blutorangen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schalen abreiben und in die Creme geben. Von einer Orange feine Orangenschalenstreifen abschälen und später zur Deko verwenden. Den Blutorangensaft und die Eigelbe einrühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen. Ungefähr 20 Minuten goldbraun backen. Die ersten 15 Minuten nicht die Backofentür öffnen! Zum Schluss die Soufflés mit den Schalenstreifen garnieren.



Sie mögen gern Salat, benötigen aber Inspiration für die Gemüsekombinationen und weiteren Zutaten? Sie möchten sich Ihr Müsli flocken, schroten, keimen und Brot/Brötchen selber backen? Am 11.2./11.3./26.3 biete ich ein Salatseminar an. Am 12.2. und 12.3. ein Frühstücksseminar. Weitere Informationen unter [Mein Angebot - Saat des Lebens](#). Wenn Sie bei der Anmeldung Ihre MOMO-Kundennummer angeben, zahlen Sie für die genannten Termine keine Seminargebühr. Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer verteilt + 5 € für die Rezeptmappe. Ich freue mich auf Sie.

Ihre MOMO-Sandra