

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

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

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

KW 47 • 21. - 26. November 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Feldsalat, Bioland, Deutschland				250 g	200 g
Möhren, Demeter, regional	500 g	500 g	600 g	500 g	440 g
Wirsing, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland			300 g	300 g	250 g
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien	330 g	500 g	770 g	770 g	
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	230 g	360 g	500 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		1000 g	1000 g	1280 g
Apfel Gala, Demeter, regional	450 g	700 g	1000 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien	430 g	430 g	430 g	700 g
Orangen, Naturland, Italien	540 g	1000 g	1000 g	2000 g
Walnüsse, kbA, Frankreich			450 g	450 g

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

Brote der Woche:

Nuss & Kern - DLS

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Cashewkerne,
Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Roggenflocken,
Sbkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer,
Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe,
Roggennatursauer

750 g
5,99 €
4,79 €

Hirse Laib - Laib & Seele

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Dinkel 1050, Wasser,
Roggen1150, Hirse, Meersalz,
Sauerteig, Hefe

1000 g
5,99 €
5,39 €

Weihnachtsbaumverkauf: Wie jedes Jahr wieder vor Momo, vom 12.-23.12. von 9-18 Uhr. Die Preise liegen unverändert bei 25€/ Meter. Sonstige Details findest Du nur bei vielfalt-wald.de

Wandkalender & Rezeptbücher sind eingetroffen. Ihr bekommt automatisch ein Exemplar in die Kiste; wer mehr möchte, unter der Nummer 1144 und 1059 im Shop zu finden.

Regionalwert- AG- Videos: Einminütige Clips lokaler Bio-Betriebe unter dem Motto „was ist es Dir wert“, sehenswert: siehe regionalwert-rheinland.de

Leserwahl Bester Bioladen: Nicht vergessen, BITTE eine Bewertung für DEINEN Bioladen. Siehe schrotundkorn.de/beste-bio-laeden

Salat der Woche

- * 5 Möhren
- * 1-2 Wurzelpetersilie
- * 1 Apfel
- * handvoll Feldsalat
- * gehackte Walnüsse
- * Olivenöl, Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 TL Honig

Wurzelpetersilie hat einen intensiven, leicht süßlichen Geschmack. Ähnlich wie Pastinake, jedoch kräftiger. Häufig wird Wurzelpetersilie in Suppen oder Gemüse Eintöpfen verwendet. Dieses Gemüse schmeckt auch fein geraffelt im Salat als Rohkost lecker.

Möhren, Wurzelpetersilie und Apfel fein raspeln. Feldsalat gut waschen. Bis auf den Feldsalat mit allen weiteren Zutaten gut vermischen und etwas ziehen lassen. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und den mit Soße angemachten Salat darauf servieren.

- bitte wenden -

Möhren-Orangen-Suppe

- * 600 g Möhren
- * 2 rote Zwiebeln
- * 30 g Ingwer
- * 2 EL Butter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * 200 ml frisch gepresster Orangensaft
- * 4 EL Mandelblättchen
- * halber TL Koriander gemahlen
- * 4 EL Sahne und * 5 Stängel Koriander

Möhren gut bürsten, ebenso den Ingwer. Zwiebeln schälen. Möhren in feine Scheiben schneiden, Ingwer und Zwiebeln würfeln. Die Schalotten in 1 EL Butter andünsten, Möhren und Ingwer dazu geben. Salzen und pfeffern. Brühe und zwei Drittel des Orangensaftes zugießen, zugedeckt ca. 25 Minuten garen, übrigen Saft zugießen. Restliche Butter zerlassen, Mandeln goldgelb darin rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander und Sahne zur Suppe geben, diese einmal pürieren. Mit Mandeln und Korianderblättchen anrichten.

Möhren-Kartoffelgratin mit Apfel

- * 400 g Kartoffeln
- * 600 g Möhren (gelbe und andere)
- * 400 g Äpfel
- * 1 EL Butter
- * 200 ml Sahne
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL roter Pfeffer
- * Meersalz, Muskat
- * 180 g Emmentaler

Rohe Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Möhren gut bürsten und in Scheiben schneiden. Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in Ringe schneiden. Eine große Auflaufform einbuttern und Kartoffeln, Möhren und Apfelscheiben abwechselnd einschichten, mit Apfel enden. Die Sahne und heiße Gemüsebrühe mit dem roten Pfeffer, Salz und Muskat verquirlen und pikant abschmecken. Das Sahnegemisch auf dem Auflauf verteilen. Bei 180°C 20 Minuten backen. Rausnehmen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und nochmals 20 Minuten backen.

Wirsing mit Möhrchen und süßer Senfsoße

- * 1 Wirsing
- * 4 Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 4 Kartoffeln
- * 3 EL Olivenöl
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 3 EL süßer Senf
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Zwiebel grob hacken. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln bürsten und ungeschält in kleine Würfel schneiden und alles in Olivenöl andünsten. Wirsing halbieren und den Strunk entfernen. Die Blätter einmal längs entlang der Blattrippe und dann quer in dünne Streifen schneiden. Ebenfalls zu dem anderen Gemüse geben, kurz mitdünsten, Gemüsebrühe angießen und 20 Minuten auf mittlerer Flamme garen lassen. Dann den süßen Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pellkartoffeln oder Naturreis servieren.

Möhrenmuffins

- * 500 g Möhren
- * 2 reife Bananen
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- * Prise Meersalz
- * 200 g Weizenvollkornmehl
- * 100 g gemahlene Hirse
- * 1 EL Weinsteinbackpulver
- * 100 g gemahlene Haselnüsse
- * 125 g Butter
- * 100 g Honig + 2 EL Akazienhonig
- * halber Teelöffel Vanille
- * 3 Eier
- * 50-80 g Kokosraspel

Karotten fein raspeln. Bananen pürieren. Karotten, Salz, Zitronensaft und -schale verrühren. Mehl mit Hirse und Backpulver in eine Schüssel geben. Die Nüsse untermischen. Butter mit Honig und Vanille schaumig schlagen. Nacheinander die Eier und Karottenmischung unterheben. Mehlmischung auf den Teig streuen und mit Kochlöffel verrühren. Mulden des Muffinblechs fetten, Teig einfüllen. Bei 180° auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten backen, bis sie an der Oberfläche leicht aufgeplatzt und leicht gebräunt sind.

Zum Schluss noch leicht warm aus den Mulden herausnehmen, mit Akazienhonig bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

