Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65

info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03

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 49 • 05.-10. Dezember 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Chicorée, Bioland, Deutschland			330 g	440 g	330 g
Möhren bunte Mischung, Bioland, Deutschland	430 g	400 g	400 g	600 g	400 g
Rübchen gelb, Bioland, Deutschland	500 g	350 g	350 g	500 g	500 g
Spinat, Demeter, regional		500 g	600 g	850 g	500 g
Cherrytomaten wild und bunt, kbA, Spanien		250 g	400 g	480 g	
Kohlrabi, kbA, Italien	1 x	1 x	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500 g	1000 g	1370 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	670 g	750 g	1000 g	1500 g
Granatapfel, kbA, Italien	1 x	1 x	2 x	2 x
Kiwi, kbA, Griechenland	2 x	4 x	6 x	7 x
Clementinen mit Blatt, kbA, Italien		550 g	550 g	1000 g

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

Brote der Woche:

DLS Ihre Vollkorn-Mühlenbäckerei

Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g
4,99 €
5,99 €

demeter Laib & Seele Spezialitätenbäckerei GbR Tel./Fax: 0228-24 29 193 www.laib-und-seele.de

Kamutklötzchen

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g
5,39 €
4,89 €

Liebe Kund:innen,
bitte denkt daran, Euren Weihnachts-Wunschzettel bereits deutlich vor der 51. Kalenderwoche einzureichen. Jedenfalls insofern Euer Wunschzettel beinhaltet: Wein, Sekt, Bier, Wasser & Saft, Pasta, Konserven, Schokolade, Kekse,…- weil, in der 52. KW haben wir nicht genug Platz auf der Kutsche. Danke für Mitdenken!

Salat der Woche

* 5 Möhren
* 1-2 gelbe Rüben
* 1 Apfel
* Hand voll Spinat oder 1 Chicorée
* Hand voll Sonnenblumenkerne
* 1-2 EL mittelscharfer Senf
* Meersalz
* Olivenöl, Kräuteressig
* Dekoration: 2 EL Granatapfelkerne

Möhren und Rüben gut bürsten und fein raspeln. Apfel in kleine Würfel schneiden. Spinat waschen und etwas kleiner zupfen bzw. den Chicorée in feine Ringe schneiden. Mit den restlichen Zutaten gut vermischen.
Granatapfel halbieren und einige Kerne rauspulen. Damit den fertigen Salat bestreuen und so servieren.
Wer hat, frische Kräuter als Zugabe sind auch schmackhaft. Zum Beispiel die Mischung „Grüne Soße" aus dem Gemüseregal kann auch für jeden Salat verwendet werden. Prädikat richtig lecker 😊

- bitte wenden -

Chicorée-Obst

* 300 g Chicorée
* 100 g Möhren
* 150 g Apfel
* 150 g Clementinen
* 1 rote Zwiebel
* 2 große Salatblätter (od. Spinat)
* 2 EL grob gehackte Mandeln
* halbe Banane
* 150 g Naturjoghurt
* 1 EL frischer Zitronensaft
* halber TL Curry
* Meersalz, frischer Pfeffer
* 3 EL Sonnenblumenöl

Banane zerdrücken, mit Joghurt, Zitronensaft, den Gewürzen und Öl verrühren und pikant abschmecken. Zwiebel sehr fein würfeln, Chicorée in sehr feine Streifen schneiden, Möhren grob raffeln, Apfel in feine Stifte raffeln, Clementinen schälen, aufteilen und halbieren.

Alles mit der Soße mischen, abschmecken, auf Salat(Spinat)-blatt anrichten und mit Mandeln bestreuen.

Chicorée Gemüse mit Hirse

* 600 g Chicorée
* 2 EL Vollkornmehl
* Saft einer ½ Zitrone
* 1 Knoblauchzehe
* etwas Gemüsebrühe
* 100 ml Sahne
* Kräutersalz, Meersalz, Curry Pfeffer, Muskatnuss
* Hirse als Beilage

Gewünschte Menge Hirse kochen.
Den Stielansatz vom Chicorée abschneiden und schadhafte Blätter entfernen. Chicorée längs halbieren und in wenig Gemüsebrühe garen. Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl anbraten. Mehl unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen, die Gewürze, gepresste Knoblauchzehe und Sahne hinzufügen. Am Schluss den Zitronensaft unterrühren. Chicorée mit der Soße begießen und mit Hirse servieren.
Chicorée wird meistens als Salat zubereitet. Durch das Kochen bekommt er einen etwas milderen, leckeren Geschmack.

Rübchen-Möhren-Suppe

* 4 Möhren
* 3 kleine Rübchen
* 3 mittlere Kartoffeln
* 2 kleine Zwiebeln
* 600 ml Gemüsebrühe
* wer hat, frische Petersilie
* ca. 50 g Butter
* Schuss Sahne
* Meersalz, frischer Pfeffer
* Hand voll geröstete Kürbiskerne
* wer hat, zur Deko etwas Kürbiskernöl

Möhren und Rübchen gut bürsten und klein würfeln. Kartoffeln schälen. Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Dann das restliche Gemüse zufügen, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Konsistenz ggf. noch etwas Gemüsebrühe zufügen.
Butter, Sahne und Gewürze zufügen und mit dem Zauberstab pürieren. Auf Tellern mit gerösteten Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl anrichten.

Kartoffelgratin mit Apfel und Rübchen

* 400 g Kartoffeln
* 600 g Rübchen
* 400 g Äpfel
* 1 EL Butter
* 200 ml Sahne
* 200 ml Gemüsebrühe
* 1 TL roter Pfeffer
* Meersalz, Muskat
* 180 g Emmentaler

Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rübchen gut bürsten, halbieren und dann in Scheiben schneiden. Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in Ringe schneiden. Eine große Auflaufform buttern und Kartoffeln, Rübchen und Apfelscheiben abwechselnd einschichten, mit Apfel enden. Die Sahne und Gemüsebrühe mit dem roten Pfeffer aufkochen, kurz Minuten einköcheln und mit Salz, Muskat pikant abschmecken. Die Sahne auf dem Auflauf verteilen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Bei 180° ca. 25 Minuten backen.