

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 50 • 12.-17. Dezember 2022 ★

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Demeter, Deutschland		800 g	1000 g	1400 g	1000 g
Möhren, Naturland, Deutschland	380 g	400 g	400 g	800 g	800 g
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland	250 g		400 g	500 g	500 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	250 g		400 g	400 g	400 g
Porree, Naturland, Deutschland				520 g	530 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien	300 g	500 g	700 g	800 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	700 g	700 g	1000 g	1380 g
Apfel Pinova, Demeter, regional		600 g	850 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	420 g	650 g	720 g	1000 g
Orangen, Naturland, Italien	350 g	1000 g	1000 g	1700 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x

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

Brote der Woche:

Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne,
Meersalz, Roggennatursauer

1000 g

5,99 €

4,99 €

Kamutklötzchen

Info: mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g

5,39 €

4,89 €



! Rund um die Feiertage !



Der Laden:

Die Öffnungszeiten im Laden sind wie gewohnt von 8-20h, samstags von 8-18h. Am 24. und am 31.12. bis 14 Uhr.

Der Lieferdienst:

Momo liefert wie immer, nur werden die Touren Montag 26.12. auf Dienstag verschoben. Im Einzelnen siehe momoshop.de, Startseite.

Bitte 1: bitte frühzeitig bestellen! Du kannst Deinen Warenkorb übrigens 10x ändern und abschicken, geliefert wird allein der letzte Warenkorb.

Bitte 2: Haltbare Artikel bitte JETZT bestellen; in der 51.KW ist KEIN PLATZ. Danke !

Weihnachtsbäume:

Wie jedes Jahr wieder vor Momo; vom 12.-23.12. von 9-18 Uhr. Nicht sonntags. Siehe auch: www.vielfalt-wald.de

Metzgerei

ist autark was Bestellungen angeht. Bitte unter 0228 / 47 83 39 anrufen. Bestellfrist ist der 15.12. !!!

Brottheke und Käsetheke

freuen sich ebenfalls über zeitnahe Bestellungen unter 54 90 73.

Obst & Gemüse

Wir können nicht für Dich einkaufen gehen, aber reservieren gerne Feldsalat & Pilze.

Per Mail an info@bioladen.com oder telefonisch unter 0228 462 765 reservieren bitte.

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * 200 g Hokkaido
- * 200 g Möhren
- * 200 g Gelbe Bete
- * 200 g Pastinaken
- * 1 Apfel
- * Rapsöl, Apfelessig
- * 2 Hände voll geröstete SBkerne
- * Meersalz
- * wer mag, 1-2 EL mittelscharfen Senf

Hokkaido entsprechend auf 200 g teilen, Kerne entfernen, Schale säubern. Möhren, Gelbe Bete, Pastinake und Apfel mit der Gemüsebürste schrubben und alles auf der Reibe oder mit der elektrischen Raffel klein raffeln. Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne anrösten. Alle restlichen Zutaten mit dem Gemüse vermischen und etwas ziehen lassen. Gegebenenfalls nachwürzen. Wer hat, kann am Esstisch noch Kürbiskernöl dazu reichen. Passt zu diesem Salat sehr gut.

Pastinaken-Kresse-Suppe

- * 400 g Pastinaken
- * 100 g Möhren
- * 2 Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 2 EL Butter
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * 1 Päckchen Kresse, wer hat
- * 1 Becher Sahne

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Pastinake, Möhre und Kartoffel (gebürstet und ungeschält) in kleine Würfel schneiden und alles zusammen mit Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Kresse sowie die Butter mit der Suppe pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken (wer hat, Muskatnuss frisch reiben) und auf Tellern portionieren. Sahne steif schlagen und jeweils einen Klecks zur Suppe geben und mit der restlichen Kresse garnieren. Frische Petersilie statt Kresse schmeckt auch. Wer keine Kresse oder Kräuter hat, kann auch zwei Brotscheiben toasten oder kleinschneiden und in der trockenen Pfanne rösten. Das sieht über die Suppe gestreut immer dekorativ aus und schmeckt. 😊

Gefüllter Kürbis

- * 1 Hokkaido
- * 1 Gelbe Bete
- * 1 Möhre
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 300 g Grünkernschrot
- * Olivenöl
- * 100 g geriebenen Käse
- * 100 g saure Sahne
- * halber Becher süße Sahne
- * Koriander, Kreuzkümmel, Majoran, Thymian, Paprika, Meersalz, Pfeffer
- * ca. 1 L Gemüsebrühe
- * 200 g Tomatenmark

Kürbis halbieren, entkernen und mit Olivenöl bestreichen. Salzen, pfeffern und bei ca. 180°C Heißluft etwa 20 Minuten garen (bissfest, nicht zu weich, damit er die Füllung halten kann). In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Klein gewürfelte Gelbe Bete und Karotte dazugeben und goldbraun anrösten. Den Grünkernschrot mit einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15-20 Minuten köcheln lassen (immerzu umrühren, brennt schnell an). Gewürze nach Belieben hinzugeben, ebenso das Tomatenmark. Sahne dazu, kurz aufkochen lassen und von der Platte nehmen. Zum Schluss noch etwas Sauerrahm untermengen (nicht mehr aufkochen) und die Fülle in den vorgegarten, ausgehöhlten Kürbis füllen und kurz mit etwas Reibkäse im Ofen überbacken.

Für die PlätzchenbäckerInnen unter Euch: Dattelmakronen



- * 125 g Butter
- * 250 g Haferflocken
- * 250 g getrocknete Datteln
- * 2 Eier Größe M
- * 80 g Honig
- * Msp Vanille
- * halber TL Weinsteinbackpulver

Butter leicht erwärmen, Haferflocken unterrühren und abkühlen lassen. Datteln entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Eier, Honig, Vanille und Backpulver miteinander verrühren. Datteln und Haferflocken mit der Butter unterheben. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen auf 160° ca. 20 Minuten backen.

