

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 51 • 19.-24. Dezember 2022 ★

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rotkohl, Demeter, regional			1200 g	1200 g	1200 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland		440 g	530 g	600 g	530 g
Champignons, Bioland, Deutschland			200 g	400 g	400 g
Paprika rot, kbA, Spanien	300 g	500 g	600 g	600 g	
Fenchel, kbA, Spanien	350 g	350 g	350 g	500 g	
Strauchtomaten, kbA, Spanien	410 g	600 g	470 g	900 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Braeburn, Demeter, regional	420 g	420 g	670 g	1000 g
Birne Abate Fetel, kbA, Italien		650 g	650 g	1000 g
Kiwi, kbA, Griechenland	2 x	4 x	6 x	8 x
Orangen Tarocco, kbA, Italien	760 g	1000 g	1000 g	1330 g

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

Brote der Woche:

Haselnuss Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Haselnüsse,
Haferflocken, Meersalz, Roggennatursauer

500 g

4,49 €

3,29 €

Kamutklötzchen

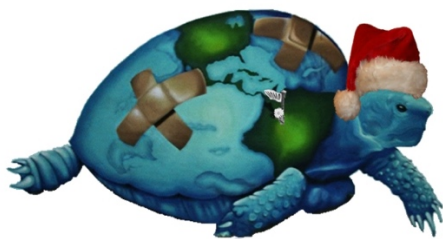
Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g

5,39 €

4,89 €

- ! 15% Rabatt auf Wein & Sekt (außer Sonderpreise) im Laden am Mo+Di 19.+20.12.
- ! Am 24. und 31.12. ist der Laden bis 14 Uhr geöffnet.
- ! Wie jedes Jahr seit Neunzehnhundert, lade ich ein zu einem Glas Prosecco am 24. 🍷
- ! Am 23.12. gibt es Glühwein von der Momo-Nikoläusin 🧑🏻‍🎄🎄
- ! Momos website relaunched - nach 100 Jahren wurde es echt Zeit...-> bioladen.com



*Wir wünschen Euch
besinnliche Feiertage!* ★

Herzlichst, Eure MOMOs

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * ein Viertel Rotkohl
- * 4 Tomaten
- * halbe Gurke
- * 2 Schalotten
- * 1 Apfel
- * 3 EL Oliven
- * Olivenöl, Apfelessig
- * 1 EL mittelscharfen Senf
- * Meersalz

Rotkohl vierteln, am Strunk festhalten und mit einem Gemüsehobel fein hobeln. Je feiner, desto aromatischer. Tomaten in Scheiben schneiden. Gurke grob raspeln (diese bitte nicht auch fein hobeln, da sie sonst zuviel Wasser verliert). Apfel ebenfalls. Schalotten fein hacken. Oliven dazu geben. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Dieser Salat schmeckt auch am nächsten Tag noch lecker.

Wer möchte und hat, kann diesen Salat noch mit gehackten Walnüssen oder Sonnenblumenkernen verfeinern.

Rotkohl als Beilage -alle Jahre wieder-

- * 500g Rotkohl
- * 200g Rotkohl roh
- * 150g Zwiebeln
- * 3 Äpfel
- * 300ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Meersalz
- * 125g Butter
- * 2 Knoblauchzehen
- * 3 EL Apfelessig
- * 2 EL Vollkornweizen- oder Kartoffelmehl
- * 1 Lorbeerblatt
- * 4 Nelken
- * 3 Ringe Chili

Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt, Chiliringen, 4 Nelken ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze aus der Brühe entfernen. Die 500g Rotkraut fein hobeln und zur Gemüsebrühe geben. Meersalz hinzufügen und in geschlossenem Topf 10-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Weizenvollkornmehl mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und in das Rotkraut einrühren. Zwiebel in Butter oder Olivenöl andünsten, Knoblauch in kleine Würfelchen geschnitten dazu geben. Zusammen ein bisschen dünsten und zum Rotkraut geben. Am Schluss die 200g Rotkraut roh fein hobeln und die Äpfel fein pürieren und beides unter das gekochte Rotkraut mischen. Mit Obstessig abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Jetzt nicht mehr köcheln lassen! Dazu mit Kartoffelpüree oder Klößen der nachfolgend genannte Linsen-Nuss-Braten servieren!

Vegane Linsen-Nuss-Braten (von vielen Bekannten erprobt und empfohlen 😊)

- * 150 g Berglinsen
- * 1 Lorbeerblatt
- * 100 g Haselnusskerne
- * 200 g kleine braune Champignons
- * 80 g Zwiebeln
- * 2 EL geschrotete Leinsamen
- * 70 g Kleinblatt-Haferflocken
- * 2 EL Olivenöl
- * je $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Rosmarin, Thymian und Majoran
- * 3 gehäufte TL mittelscharfer Senf
- * 1 TL Paprikapulver edelsüß
- * Salz, schwarzer Pfeffer

Die Linsen mit einem Lorbeerblatt ca. 25-30 Minuten bei niedriger Hitze garen. Nüsse mittelgroß hacken. Pilze halbieren und dann in Scheiben schneiden (so ergeben es kleine Würfel). Anschließend mit einem großen Küchenmesser Kreuz und quer fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Leinsamen und Haferflocken mit 150 ml warmen Wasser verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Pilze darin einige Minuten anbraten. Backofen auf 200°C vorheizen. Pilz-Zwiebel-Mischung in eine Schüssel geben und die abgossenen Linsen ohne Lorbeerblatt dazu fügen. Kräuter, Senf, Haferflockenmasse und Paprikapulver zufügen. Masse durch durchmischen, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in eine gefettete Kastenform füllen. Masse glatt streichen, dabei kompakt zusammendrücken und ca. 55 Minuten backen. Braten aus der Form nehmen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Weihnachtskuchen

- * 150 g Butter
- * 1 Msp Vanille
- * 300 g VK Weizenmehl
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 80 g geschälte und gehackte Mandeln
- * 60 g grob gehackte Pistazien
- * 80 g klein geschnittene Trockenfrüchte
- * 50 g Haselnüsse (z.B. Datteln oder Feigen)
- * abgeriebene Schale von Orange und Zitrone

- * 150 g Honig
- * 6 Eier

Butter, Honig und Vanille schaumig schlagen. Nacheinander die Eier dazu geben. Dann Mehl, Weinsteinbackpulver, Mandeln, Pistazien, Trockenfrüchte, Zitrusfruchtschalen und die ganzen Nüsse unter die Butter-Honig-Masse heben.

Das Ganze in eine gefettete Springform füllen und bei 180°C etwa 30-40 Minuten backen.