

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 01 • 02.- 07. Januar 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland			170 g	200 g	200 g
Grünkohl ohne Strunk, Demeter, regional				440 g	440 g
Rote Bete, Bioland, Deutschland				500 g	500 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	180 g	300 g	300 g	300 g	
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien	270 g	600 g	600 g	600 g	
Zucchini, kbA, Spanien	260 g	500 g	500 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional		570 g	570 g	1000 g
Birne Doyenne du Comice, kbA, Niederlande	440 g	500 g	500 g	1000 g
Kiwi, kbA, Griechenland	2 x	4 x	6 x	6 x
Blutorangen Moro, Demeter, Italien	400 g	780 g	1000 g	1320 g

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

BauernLandBrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Meersalz,
Hefe, Kümmel, Schabzigerklee, Anis, Fenchel,
Koriander, Roggennatursauer

750 g
5,19 €
4,75 €



Sonniges Schwarzbrot

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Roggenschrot, Roggenmehl,
Sonnenblumenkerne, Meersalz,
Zuckerrübensirup, Roggennatursauer, Hefe

1000 g
6,09 €
5,49 €

Info Kräuterseitling

Kräuterseitlinge sind eine Bereicherung in der Küche und eine Abwechslung zu klassischen Champignons. Die feinen Kulturpilze erinnern geschmacklich an den Steinpilz. Wie ihr Zweitname *Königs-austernpilz* verrät, sind Kräuterseitlinge eng mit dem Austernpilz verwandt. Der Geschmack der Kräuterseitlinge ist angenehm nussig und würzig mit leichtem Pilzaroma. Zubereitung: Sie können die Kräuterseitlinge einfach mit einem Pinsel oder Küchenpapier leicht säubern und die angetrockneten Stielenden entfernen. Die Stiele von Kräuterseitlingen können Sie komplett mit verwenden. Kräuterseitlinge sind ausgesprochen vielseitig und lassen sich dünsten, braten, grillen und schmoren. Wenn Sie die Hüte und Stiele der Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und kurz in etwas Butter oder Olivenöl dünsten, können Sie sie als Beilage reichen. Auch als Pilzpfanne, in Suppen, Risotto oder in einem herzhaften Crêpes serviert sind sie lecker. Kräuterseitlinge können Sie wie Steinpilze oder Champignons auch sehr gut roh genießen - zum Beispiel hauchdünn gehobelt mit Essig und Öl als Carpaccio oder in einem Salat.

- bitte wenden -

Rote-Bete-Süppchen

- * 500 g Rote Bete
- * 100 g Möhren
- * 3 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Schale Kresse, wer hat
- * 150 g Schmand
- * Butter, Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 600 ml Gemüsebrühe

Rote Bete und Möhren gut bürsten und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemüsebrühe erhitzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren und Rote Bete hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Wer möchte, kann die Suppe pürieren. Die Hälfte vom Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse schneiden und die Suppe vorm Servieren damit bestreuen. Am Tisch kann dann jeder noch einen kleinen Klecks Schmand in die Suppe geben. Das sieht dekorativ aus.

Kleine Pfannkuchen mit gebratenen Kräuterseitlingen und Dipp -für zwei Personen-

- * 200 g Kräuterseitlinge
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * Knoblauchzehe
- * halbe Zitrone
- * 1 Bund Schnittlauch, wer hat
- * 1 Becher Schmand
- * 150 g Weizenmehl
- * 2 TL Weinstein-Backpulver
- * 200 ml Vollmilch
- * 4 TL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Für den Dipp Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Der Knoblauch kann auch durch die Presse gedrückt werden. Kräuter klein schneiden und alles mit dem Schmand verrühren. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Die Zutaten für die Pfannkuchen in einer Schüssel vermischen und zu einem halbflüssigen Teig verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und je 1 EL Teig in die Pfanne geben und so 4-6 kleine Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Pilze währenddessen längs halbieren oder vierteln. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge darin 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Pfannkuchen mit Schmand und Kräuterseitlingen servieren.

Grünkohl mit Spätzle und Kräuterseitlingen

- * 800 g Grünkohl
- * 150 g Kräuterseitlinge
- * 2 Zwiebeln
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * 3 EL Vollkornmehl
- * Muskatnuss, Pfeffer, Salz
- * 1 Prise Curry
- * 250 g Spätzle Nudeln

Vom Grünkohl den Strunk entfernen. Die Blätter gut waschen und in Stücke zerpflücken. Die Zwiebeln würfeln, die Kräuterseitlinge putzen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kräuterseitlinge dünsten. Grünkohlblätter nach und nach hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten dünsten lassen. In der Zwischenzeit das Mehl mit den Gewürzen vermischen, mit etwas kaltem Wasser anrühren und über den gedünsteten Grünkohl geben. Die Soße kurz aufköcheln lassen, mit der Sahne ablöschen. Das Gemüse zur Hälfte mit einem Pürierstab zerkleinern - oder so, wie Sie es gern essen möchten. Dazu die Spätzle nach Anleitung zubereiten.

Herzhafte Zucchini-Möhren-Muffins

- * 2 mittelgroße Zucchini
- * 2 Möhren
- * 250 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 4 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Prise Salz
- * 1 TL Zimt
- * halber TL Muskatnuss gerieben
- * 60 g Pekannüsse gehackt
- * 2 Eier
- * 250 ml Sahne
- * 90 g zerlassene Butter

Backofen auf 210° vorheizen. Eine 12er Muffinform mit Öl oder zerlassener Butter einpinseln. Zucchini und Möhren sehr fein raspeln. Mehl, Weinsteinbackpulver, Salz, Zimt und Muskat in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse vermischen. Ebenso die Nüsse zufügen. Butter, Eier und Sahne gut vermischen. Eine Vertiefung in die Mitte der trockenen Zutaten drücken. Die Eiermischung auf einmal zugeben und mit einer Gabel oder einem Gummispatel rasch verrühren, bis der Teig gerade bindet. Er darf noch Klümpchen haben. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Form füllen und in 15-20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

