

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](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

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

## KW 02 · 09. - 15. Januar 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland		1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	500 g	780 g	780 g	1000 g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	500 g
Chicorée, Bioland, Deutschland					360 g
Strauchtomaten, kbA, Spanien	330 g	890 g	1220 g	1220 g	
Brokkoli, Naturland, Spanien	450 g	450 g	720 g	720 g	

Für die momentane Erkältungszeit empfehlen wir, noch eine Zitrone dazu zu bestellen. Siehe Rezept.

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1020 g	1400 g
Apfel Natyra, Demeter, regional		570 g	800 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	460 g	500 g	500 g	1000 g
Orange Navelina, kbA, Spanien	500 g	1000 g	1000 g	1250 g
Kiwi, kbA, Griechenland	2 x	4 x	6 x	6 x

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

### Brote des Monats:



#### 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, Roggensauer, Hefe

1000 g  
6,09 €  
**5,49 €**

### Salat der Woche

- \* 4 Möhren
- \*  $\frac{1}{4}$  Hokkaido
- \* 1 Apfel
- \* Rapsöl, Apfelessig
- \* Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne oder Walnüsse...
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* wer hat, frische Kräuter

Möhren gut bürsten und mit dem gesäuberten, ungeschältem Hokkaido fein reiben. Apfel ebenfalls. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

Von diesem Salat kann man gut die doppelte Portion Gemüse reiben und diese in den Kühlschrank stellen. Erst am nächsten Tag mit den restlichen Zutaten zubereiten und der Salat ist schon fertig.

- bitte wenden -

## Kürbissüppchen

- \* 650 g Hokkaido
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 kleine Zwiebel
- \* 1 halben TL Meersalz
- \* 2 haselnussgroße Ingwerstücke
- \* 400 ml Kokosmilch
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* Olivenöl zum Braten

Hokkaido waschen, halbieren, entkernen und die entsprechende Menge in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe halbieren, Zwiebel vierteln. Ingwer grob würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebelviertel und den Ingwer darin ca. eine Minute anrösten. Kürbiswürfel, halbierten Knoblauch und Salz zugeben und mit der Kokosmilch sowie der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12-15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Hokkaidowürfel weich sind, alles mit dem Zauberstab pürieren.

---

## Brokkolisüppchen

- \* 400 g Brokkoli
- \* 600 ml Gemüsebrühe
- \* 1 große Zwiebel
- \* 1 EL feines Vollkornmehl
- \* 200 ml Sahne und 3 EL Butter
- \* 5 EL Haselnussblättchen
- \* 80 g geriebener Greyerzer
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

---

## Kürbis-(Möhren)-Auflauf

- \* 750 g Kürbis (und/oder Möhren)
- \* 3 Kartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* etwas Butter
- \* 3 Eier
- \* 200 ml Sahne
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 50 g Parmesan gerieben
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Den Kürbis in Würfel schneiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Die Kürbiswürfel und die Kartoffelscheiben hinzugeben und kurz mitdünsten. Das Ganze in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Eier mit der Sahne, Gemüsebrühe und dem Parmesan mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit (z.B. etwas Gemüsebrühe) nachgießen.

---

## Sahnequark mit Orangen und Kokos

- \* 500 g Speisequark 40%
- \* 250 g Sahne
- \* 500 g Orangen
- \* Honig nach Geschmack
- \* 1 Prise Vanille
- \* wer mag, etwas Rum
- \* 2 EL Kokosflocken (frisch geraspelt oder aus der Tüte)

Den Quark mit der Vanille, Honig und Rum abschmecken. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Quark verrühren. Die Kokosflocken dazu geben. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben.

### Tipp:

Wenn Sie ein Stück Orange von der **Mitte** nach **außen** aufschneiden, aber **nicht** ganz durchschneiden und aufklappen, haben Sie einen kleinen Schmetterling zur Verzierung.

---

## Für Mutige: Zitronen-Knoblauch-Ingwer-Kurkuma-„Gebräu“ zur Stärkung des Immunsystems

- \* 1 Zitrone
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 1 fingernagelstückgroßes Stück Ingwer
- \* 1 ebenso großes Stück Kurkuma
- \* etwas schwarzen Pfeffer
- \* 200 ml Wasser

Die Zitrone waschen und mit Schale grob in Stücke schneiden. Die Zehen klein schneiden, ebenso Ingwer und Kurkuma. Alles mit dem Pfeffer und Wasser fein pürieren.

In einem Schraubglas im Kühlschrank aufheben und auf ca. vier Portionen aufteilen.

1 Portion in einem Glas mit etwas warmen Wasser ergänzen. Wer möchte, kann 1 TL Honig zufügen. In kleinen Schlucken langsam trinken.

---

