

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 03 · 17. - 23. Januar 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rosenkohl, Bioland, Deutschland		500 g	570 g	800 g	650 g
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland	400 g		400 g	600 g	600 g
Porree, Bioland, Deutschland	330 g	450 g	450 g	630 g	630 g
Aubergine, kbA, Spanien	330 g	330 g	330 g	620 g	
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	
Eisbergsalat, kbA, Spanien			1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	540 g	720 g	720 g	1540 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	530 g	600 g	1000 g	1220 g
Clementinen, kbA, Italien	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland		350 g	550 g	550 g
Birne Conference, Naturland, Deutschland		640 g	900 g	1340 g

• 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

- \* ½ Eisbergsalat
- \* 10-15 Rosenkohl
- \* 5-8 getrocknete Tomaten
- \* Olivenöl, Kräuternessig
- \* 2 EL Basilikumpesto
- \* 2 Hand voll gehackte Walnüsse
- \* etwas frischen Zitronensaft
- \* wer mag, 1 gepresste Knoblauchzehe
- \* Gewürze

Den Eisbergsalat mit der Reibe ganz fein reiben. Rosenkohl putzen und achteln oder in feine Streifen schneiden (ungekocht). Getrocknete Tomaten z.B. mit einer Küchenschere ganz klein schneiden. Walnüsse grob hacken, Zitronensaft auspressen. Alle Zutaten mit Öl und Essig sowie Gewürzen (z.B. Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee, Bertram, Kräuter der Provence) und Pesto gut vermischen. Etwas ziehen lassen, abschmecken und servieren.

- bitte wenden -

## Auberginenjoghurtcreme als Brotaufstrich

- \* 2 kleine Auberginen
  - \* 4-5 EL Olivenöl
  - \* 400 g Joghurt
  - \* Chilipulver
  - \* halber TL gemahlener Kreuzkümmel
  - \* halber TL Meersalz
  - \* 2 Knoblauchzehen
- Auberginen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in feuerfeste Auflaufform schichten. Mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten weich garen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Chilipulver (Vorsicht, sehr scharf!), Kreuzkümmel und zerdrückte Knoblauchzehen verrühren. Joghurt auf die noch warmen Auberginen geben, vorsichtig untermischen und gekühlt servieren. Dazu frisches Vollkornbrot.
- 

## Heiße Auberginen mit Schmandcreme

- \* Auberginenmenge nach Bedarf
  - \* 3 Zehen Knoblauch
  - \* Olivenöl
  - \* Kräuter der Provence
  - \* 200g Schmand
  - \* Meersalz, Pfeffer
- Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Großzügig mit Olivenöl begießen und gut vermengen. 2 Knoblauchzehen halbieren und zu den Auberginen geben. Salzen und mit Kräutern der Provence bestreuen. Kurz durchziehen lassen. Backofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und ca. 30 Minuten backen. Schmand mit Meersalz, Pfeffer, Kräutern und einer klein geschnittenen Knoblauchzehe verrühren und etwas durchziehen lassen.
- 

## Rosenkohlauflauf mit Kartoffelkruste

- \* 600 g Rosenkohl
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* 400 g Kartoffeln
  - \* 2 EL Butter
  - \* 150 ml Sahne
  - \* 60 g geriebener Käse
  - \* 20 g getrocknete Tomaten
  - \* halber TL getrockneter Rosmarin
  - \* Mühlenpfeffer
- Rosenkohl putzen und vierteln. In etwas Gemüsebrühe fünf Minuten garen, abgießen (Wasser auffangen) und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Butter weich dünsten. Mit Sahne und Gemüsewasser aufgießen, cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Hälfte vom Rosenkohl in die Form geben. Tomaten, Rosmarin und Käse darauf verteilen und mit dem restlichen Rosenkohl bedecken. Sahne-Brühe-Gemisch zugeben. Kartoffelraspel darauf geben, Butterflöckchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25-30 Minuten garen.
- 

## Porree-Reis-Pfanne

- \* ca. 750 g Porree
  - \* 200 g geräucherten Tofu (oder Speck von Metzgerei Huth)
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 4 EL Olivenöl
  - \* 3 EL Rosinen
  - \* 80 g Pinienkerne oder Mandelblättchen
  - \* 150-200 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
  - \* Meersalz, frischer Pfeffer
  - \* geriebener Parmesan
- 200 g Reis wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Tofu oder Speck würfeln und in Olivenöl anbraten. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit in die Pfanne geben. Ebenso die Pinienkerne (oder Mandelblättchen) hinzufügen. Die Porreeringe zugeben und ca. fünf Minuten unter Rühren mitdünsten. Rosinen und Weißwein dazu geben und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem fertigen Reis servieren und alles mit Parmesan bestreuen.
- 

## Birneneis mit Zartbitterschokolade

- \* 2 reife Birnen
  - \* 200 ml Orangensaft u.  $\frac{1}{2}$  Zitrone
  - \* frischer Pfeffer
  - \* 1 ausgekrazte Vanilleschote
  - \* 200 g Sahne
  - \* 100 g Joghurt
  - \* 1 EL Honig
  - \* 100 g Zartbitterschokolade
- Die Birnen fein reiben. Mit Orangen- und Zitronensaft, Prise Pfeffer und Vanille etwa fünf Minuten offen köcheln lassen und an Seite stellen zum Abkühlen. Sahne steif schlagen. Joghurt mit dem Honig verrühren, die Birnenmasse dazu geben und am Schluss die Sahne unterziehen. In mehrere kleine oder ein großes Gefriergefäß abfüllen und kaltstellen. Die Bitterschokolade schmelzen und oben auf dem Eis verteilen. Dann für mindestens zwei Stunden nochmal in die Tiefkühltruhe.
-