

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 04 • 23. - 28. Januar 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	360 g	550 g	550 g	650 g	650 g
Möhren, Naturland, Deutschland	600 g	500 g	500 g	700 g	700 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland	340 g	340 g	340 g	500 g	500 g
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland				650 g	840 g
Stangenbohnen, kbA, Spanien			400 g	500 g	
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien		570 g	550 g	550 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		800 g	1000 g	1550 g
Apfel Pinova, Demeter, regional		500 g	700 g	1000 g
Orange Tarocco, kbA, Italien	570 g	500 g	1000 g	1500 g
Birne Doyenne du Comice, kbA, Niederlande	500 g	500 g	750 g	1000 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 €

Info Pastinake

Die fleischige Wurzel, auch Moorwurzel, Hammel- oder Hirschmöhre genannt zählte bis Mitte des 18. Jahrhunderts zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln in Deutschland. Kartoffel und Karotte verdrängten sie von ihrer Spitzenposition. Den Bauern war die siebenmonatige Wartezeit von der Saat bis zur Ernte einfach zu lästig.

Die würzige, leicht nussige und nährstoffreiche Wurzel benötigt zur Abrundung ihres Geschmacks ein wenig Sahne oder Ei. Eine gute Ergänzung sind Kartoffeln und Möhren. Roh zubereitet, fein gerieben im Salat mit gleichen Anteilen von Rote Bete, Möhren und Apfel, ein köstlicher Genuss!

Die Pastinake, hat ungefähr den gleichen Kohlehydratgehalt wie die Kartoffel und ist reich an Ballaststoffen. Sie liefert außerdem viele Vitamine (Niacin, Vitamin B, C, A u. E) und Folsäure. Darüber hinaus enthält sie viel Kalium, ein Mineralstoff, der wichtig für Herz, Muskeln und Nerven ist. Dazu kommen nennenswerte Mengen an Phosphor, Eisen, Magnesium und Zink.

- bitte wenden -

Süßkartoffel-Limetten-Suppe

- * 500 g Süßkartoffel
- * 2-3 Schalotten
- * halbe rote Chilischote
- * 2 Limetten
- * 2 EL Butter
- * 200 ml Kokosmilch
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * bisschen Honig

Süßkartoffeln gut bürsten und in kleine 1cm Würfel schneiden. Schalotten fein hacken. Chili in grobe Stücke schneiden. Die Schale von den Limetten fein abreiben und dann schälen. Die Limettenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Butter erhitzen, Süßkartoffel, Limettenfilets und Zwiebel darin einige Minuten anbraten. Chili und 1 TL Limettenschale dazu geben und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Süßkartoffel weich ist, mit einem Zauberstab alles pürieren. Mit etwas Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln servieren und mit der restlichen Limettenschale bestreuen.

Möhren- oder Pastinaken-Puffer mit Zitronenjoghurt

- * 700 g Möhren bzw. Pastinaken
- * 600 g Kartoffeln
- * 2 TL Oregano
- * 1 EL Petersilie
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Eigelb
- * 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * 5 EL Olivenöl
- * 250 g Naturjoghurt
- * Schale einer Zitrone

Möhren und/oder Pastinaken bürsten und Kartoffeln schälen und je zur Hälfte grob und fein raspeln. Gut ausdrücken und Oregano untermischen. Petersilie fein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und mit Eigelb und Mehl gut vermengen. Portionsweise in einer Pfanne mit Olivenöl zu kleinen Puffern backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Joghurt mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Würzig abschmecken und zu den Puffern servieren.

Orangen-Pfannkuchen

- * 4 Orangen
- * 50 g Butter
- * 100 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 200 ml Milch
- * 1 TL Honig
- * 50 g Rohrzucker
- * Meersalz
- * 2 S-Eier
- * 150 g Orangenmarmelade
- * 250 ml Orangensaft frisch gepresst
- * 4 EL Orangenlikör (oder ersatzweise etwas mehr Orangensaft)
- * 0,2 l Sahne

Butter zerlassen. Mit einem Schneebesen Mehl und Milch, etwas Honig und 1 Prise Salz glattrühren. 10 Minuten quellen lassen. Eier und die Hälfte der flüssigen Butter unterrühren. Eine beschichtete Pfanne (24 cmØ) erhitzen. Mit wenig Butter einstreichen. Aus dem Teig nacheinander 8 dünne Crêpes backen. Die Pfanne dabei immer wieder mit wenig flüssiger Butter einstreichen. Marmelade leicht erwärmen und jeweils eine Seite der Crêpes damit bestreichen. Crêpes zusammenfalten. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen quer in Scheiben schneiden. Zucker in einem breiten Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte dickflüssig einkochen lassen. Orangenscheiben hineinlegen und mit Orangenlikör würzen. Die Crêpes dazugeben und darin leicht erwärmen. Auf Tellern anrichten und mit frisch geschlagener Sahne servieren.

Kinder in die Küche

Süßkartoffel-Brownies

- * 600 g Süßkartoffeln
- * 14 entsteinte Datteln
- * 80 g gemahlene Mandeln
- * 100 g Buchweizenmehl
- * 4 EL schwach entölt Kakao
- * 3 EL Honig
- * Messerspitze Salz
- * Schlagsahne zum Servieren

Den Ofen auf 180° vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in dicke Würfel schneiden und mit ganz wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, bis sie ganz weich sind. Zusammen mit den entsteinten Datteln in einem hohen Gefäß pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Brownie-Mischung auf einem Backblech, ausgelegt mit Backpapier, verteilen. Bei 180° ca. 15-20 Minuten backen. Nach dem Backen 10 Minuten auskühlen lassen. Dann in passende kleine Stücke schneiden und mit Schlagsahne servieren.