

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 05 • 30. Januar – 04. Februar 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Postelein, Bioland, Deutschland				200 g	200 g
Möhren Purpurne Paula, Demeter, Deutschland	500 g	300 g	500 g	500 g	600 g
Champignons, Bioland, Deutschland			300 g	400 g	400 g
Spitzkohl, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	
Zucchini, kbA, Spanien	300 g	500 g	500 g	500 g	
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien	270 g	620 g	800 g	800 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	650 g		1000 g	1500 g
Apfel Braeburn, Demeter, regional	340 g	800 g	1000 g	1000 g
Orange Navelina, kbA, Spanien		1000 g	1000 g	1270 g
Clementinen, kbA, Italien	500 g	500 g	500 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande		500 g	820 g	1000 g

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

#### Brote des Monats Februar:

Für die Brotbestellungen bis Di. 31.1. gelten die Brotaktionen der Vorwoche: BauernLandBrot und Sonniges Schwarzbrot.



#### PrinzenBrot

Zutaten: Wasser, Dinkel 630, Emmer, Gerste, Hafer, Roggen, Zuckerrübensirup, Rapsöl, Meersalz, Gerstenmalz, Dinkel, Hefe, Roggensauer

500 g  
3,39 €  
**2,99 €**



#### Gersten-Seele

Info: mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Haferflocken, Gerstenflocken, Weizenschrot, Roggenschrot, Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig.

1000 g  
5,99 €  
**5,39 €**

#### Info Postelein

Zu den weniger bekannten Gemüsesorten für den Winter gehört der Postelein, auch unter Namen wie Winterpostelein oder Portulak oder Tellerkraut bekannt, kann dabei als **knackiger Salat** oder als **gekochtes Gemüse** verwendet werden. Der Geschmack des rohen Posteleins erinnert an Feldsalat, wobei sein Aroma weniger intensiv ist. Werden die Blätter gekocht, sind sie mit dem Geschmack von Spinat vergleichbar - eine Bereicherung für die frische, heimische Küche im Winter. Am besten wird der Winterpostelein frisch verzehrt, da er nicht sehr lange lagerfähig ist. Die abgeschnittenen Blätter können locker in eine Schüssel gelegt und mit einem feuchten Tuch bedeckt für maximal sechs bis acht Tage im Kühlschrank aufgehoben werden.

- bitte wenden -

## Postelein mit Nussapfel und Paprika-Minzdressing

- \* 150 g Postelein
  - \* 2 Äpfel
  - \* 4 EL gemahlene Haselnüsse
  - \* 1 Ei
  - \* 1 EL Butter
  - \* 150 g Naturjoghurt 10%
  - \* 1 TL getrocknete Pfeffer-Minze
  - \* 2 Msp Paprikapulver
  - \* 2 EL Apfelessig, Olivenöl
  - \* Meersalz
- Postelein knapp am Wurzelbündel abschneiden und sanft waschen. Äpfel in Spalten schneiden. Erst in Nussmehl, dann in verquirltem Ei und wieder in Nussmehl wenden und in heißer Butter goldbraun braten.
- Joghurt mit Pfefferminze, Paprikapulver, Apfelessig, Salz und Olivenöl verrühren.
- Postelein auf Tellern verteilen, mit den Nussäpfeln belegen und das Salatdressing darauf verteilen.
- 

## Möhren-Curry

- \* 600 g Möhren
  - \* 50 ml Olivenöl
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 2 EL Curry, 1 TL Kurkuma
  - \* 2 EL Kokosflocken
  - \* 3 Bananen
  - \* 150 g Cashewnüsse
  - \* 500 ml Orangensaft
  - \* je 250 ml Wasser, Sahne od. Kokosmilch
  - \* etwas Gemüsebrühe
  - \* Ingwer, Salz, Pfeffer
  - \* etwas Honig zum Abschmecken
- Möhren in Stücke schneiden und in heißem Öl leicht anbraten. Die Zwiebel würfeln und mit den Nüssen dazugeben. Curry, Kurkuma und Kokosflocken einrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unterrühren. Orangensaft und Wasser aufgießen, dann ca. 5 Min. köcheln lassen.
- Die Sahne hinzufügen und die Möhren mit den restlichen Gewürzen abschmecken.
- Dazu passt z.B. Naturreis oder Kartoffeln.
- 

## Indische Spitzkohlpfanne mit Naturreis

- \* 1 Spitzkohl
  - \* 150 g Möhren
  - \* 5 EL Butter
  - \* 2 Lorbeerblätter
  - \* je 1 Prise Kümmel, Kurkuma
  - \* halbe Chilischote
  - \* halber TL Curry
  - \* Kräutersalz
  - \* 1 TL Honig
  - \* 125 ml Gemüsebrühe
  - \* je 1 Prise Kardamom, Zimt
  - \* 160 g Naturreis
- Reis wie auf Packung beschrieben zubereiten.
- Butter erhitzen, darin die Lorbeerblätter, Kümmel, Kurkuma, entkernte und gehackte Chilischote, Curry und Kräutersalz kurz anbraten und den Honig zufügen. Die Möhren gut bürsten und würfeln. Zur Gewürzbutter geben und mit braten. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Möhren halbgar köcheln. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und zu den Möhren geben. Mit Kardamom und Zimt bestreuen und zusammen gar köcheln.
- 

## Kinder in die Küche

### Köstliche Joghurt-Obst-Erfrischung

- \* 3 Äpfel
  - \* 100 ml frisch gepressten Orangensaft
  - \* 250 g Naturjoghurt 10%
  - \* halber TL Vanille
- Äpfel komplett klein schneiden und im Mixer oder mit einem Zauberstab zusammen mit dem frisch gepressten Orangensaft pürieren. Joghurt mit Vanille verrühren. Obstsoße in Schalen füllen und darauf den Vanillejoghurt verteilen.

Frisch, schnell und lecker.



-Sandra wünscht guten Appetit / -> feedback: [Sandra@bioladen.com](mailto:Sandra@bioladen.com)