

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 07 • 13. - 18. Februar 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	300 g	650 g	1000 g	1500 g	1000 g
Süßkartoffel, Bioland, Deutschland	440 g	550 g	550 g	550 g	550 g
Chicorée, Bioland, Deutschland					370 g
Chinakohl, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	
Fenchel, kbA, Italien	440 g	400 g	400 g	650 g	
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien			450 g	730 g	

Info: Für das Rezept Chinakohlpfanne benötigen Sie noch 100 g schwarzen Rettich.

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	650 g	1000 g	1000 g	1600 g
Apfel Gala, Demeter, regional		500 g	1000 g	1000 g
Orange Washington Navel, Naturland, Italien	650 g	1000 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Italien		600 g	820 g	1000 g
Birne Xenia, kbA, Niederlande	280 g		500 g	1000 g

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

Brote des Monats Februar:



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 €



Nein, wir Momos sind im „Zooch an Wieverfastelovend“ nicht dabei. Unsere „Kamelle“ gibt es aber dennoch, mit dem Kindergarten Aktion Regenbogen (Startnummer 4) und dem Beueler Damenkomitee (Startnummer 29).

Wir wünschen allen Jecken tolle Tage im Karneval! Alaaf!

Auf Momos Parkplatz gibt es karnevalsfreien Dub-Sound mit Getränken: 16.02. ab 12 Uhr

Weiberfastnacht hat der Laden geschlossen, Rosenmontag von 8-20 Uhr geöffnet.

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * $\frac{1}{2}$ bis $\frac{1}{4}$ Chinakohl
- * 1 Orange
- * Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- * 1 rote Zwiebel
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * 2-3 EL Walnussöl
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * 1 TL Honig
- * 1-2 Hand voll Walnusskerne

Vom Chinakohl die Blätter abtrennen, bis die gewünschte Salatmenge erreicht ist. Blätter aufeinander stapeln, einmal längs schneiden und dann in ganz feine Streifen schneiden (auch den Strunk). Orange in kleine Würfel schneiden. Zwiebel auch fein schneiden. Zutaten für die Soße in einem entsprechenden Glas gut schütteln, über den Salat (Kohl, Orange + Zwiebel) gießen und gut vermischen. Abschmecken und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Kürbissuppe mit Zimtsahne

- * 750 g Kürbis
- * 1 Zwiebel
- * 2-3 cm Ingwerwurzel
- * Olivenöl
- * halber TL gemahlener Zimt
- * 1 EL gemahlener Koriander
- * 850 ml Gemüsebrühe
- * 150 ml Sahne
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * etwas Kürbiskernöl für Deko

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten. Den in Würfel klein geschnittenen ungeschälten Kürbis, Ingwer, Zimt und Koriander hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten unter Rühren braten, bis das Gemüse bräunt. Brühe und Sahne dazu geben und köcheln lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe im Mixer glatt pürieren, salzen und pfeffern. Für die Zimtcreme Sahne mit Orangenschale und Zimt cremig aufschlagen. Die Suppe im Teller servieren und mit einem Löffel Zimtcreme dekorieren. Vorsichtig eine kleine Spur von Kürbiskernöl auf Suppe und Sahne platzieren. Sieht sehr schön aus und schmeckt köstlich!

Für die Zimtsahne:

- * 100 ml Sahne
- * 1 TL abgeriebene
- * Orangenschale
- * etwas gemahlene Zimt

Schnelle Chinakohlpfanne

- * $\frac{1}{2}$ Chinakohl
- * 100 g schwarzer Rettich
- * frischer Ingwer, haselnussgroß
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Sesamöl
- * 125 g Wok-Nudeln
- * 5 EL Sojasoße
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * 2 rote Zwiebeln
- * Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone

Ingwer (ungeschält) und Knoblauch ganz fein schneiden. Chinakohl mit Strunk in 0,5cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und Kohl zugeben und weitere 3-4 Minuten braten. Nudeln, Sojasoße und Brühe zugeben und unter Rühren 5-7 Minuten garen, bis die Flüssigkeit von den Nudeln fast vollständig aufgenommen ist. Mit Meersalz abschmecken und zum Schluss mit dem Zitronensaft beträufeln. Rettich grob raspeln (ungeschält) und das Essen damit bestreut servieren.

Fenchelauflauf für zwei Personen

- * 500 g Fenchel
 - * 100 ml Gemüsebrühe
- Für den Guss:
- * 1 Ei
 - * 100 ml Sahne
 - * 1,5 EL Kräuter-Frischkäse
 - * 2 EL Schmand
 - * 1 TL getrockneten Dill
 - * Pfeffer, Kräutersalz
 - * Butter zum Ausfetten
 - * 150 g geriebenen Käse

Den Fenchel in feine Streifen schneiden. Etwas Grün für die Garnitur zur Seite legen. In der Gemüsebrühe knapp weich garen. Für den Guss alle Zutaten verquirlen. Den Fenchel abgießen und in eine mit Butter gefettete Form füllen. Den Guss darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Auflauf im Backofen ca. 25 Minuten auf 180° backen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Dazu schmeckt besonders gut Kartoffelpüree. Die übrige Gemüsebrühe vom Fenchel zubereiten, könnten Sie zum Kochwasser für die Kartoffeln dazu geben. Oder einfach separat als „heiße Tasse“ genießen.

