

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](mailto:info@bioladen.com)

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

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

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 49 • 04. - 09. Dezember 2023



Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rosenkohl, Bioland, Deutschland	300 g	400 g	500 g	800 g	600 g
Möhren, Naturland, Deutschland	300 g	300 g	400 g	600 g	400 g
Tomaten rund, Bioland, Deutschland		250 g	600 g	840 g	600 g
Paprika gelb, kbA, Spanien	350 g	350 g	580 g	650 g	
Salat Eichblatt grün, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		650 g	1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	440 g	500 g	1000 g	1160 g
Orangen groß, kbA, Spanien	600 g	600 g	1000 g	1500 g
Kiwi, kbA, Italien	300 g	300 g	400 g	600 g
Birne Abate, kbA, Italien		440 g	480 g	750 g

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

### Brote des Monats Dezember:

#### Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer

**1000g € 5,49 statt 6,29 €**

von DLS - Nummer 4193

#### Steinofenbaguette

Zutaten: Weizen 550, Hartweizengries, Milch, Meersalz, Olivenöl, Hefe

**€ 2,70 statt 3,00 €**

von Laib & Seele - Nummer 9615

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**

Infos zum Weihnachtsbaum-Verkauf, zu unseren Bioladen - Öffnungszeiten wg. Jahresende, die Bestellfristen der Metzgerei für nicht-vegetarische Weihnachtswünsche u.v.m. - auf der momosite [bioladen.com](http://bioladen.com)

### Bunter Salat der Woche

- \* Hand voll Rosenkohl
- \* 2 Möhren
- \* 1 Paprika
- \* 2 Tomaten
- \* halber Eichblattsalat
- \* Oliven
- \* Sonnenblumenkerne
- \* Olivenöl, Kräuteresig
- \* 1 TL flüssigen Honig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* z.B. 2-3 TL Basilikumpesto

Rosenkohl putzen und ungekocht in feine Ringe schneiden. Möhren fein raspeln. Paprika würfeln. Tomaten in Scheiben schneiden. Eichblatt säubern und zupfen. Oliven halbieren. Wer möchte, kann die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Die restlichen Zutaten für die Soße verrühren und zufügen. Alles gut durchmischen und etwas ziehen lassen.

## Pikante Paprikasuppe

- \* 2 rote Paprikaschoten
- \* 1 gelbe Paprikaschote
- \* 150 g vorw. festk. Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Olivenöl
- \* 80 ml trockener Weißwein
- \* 400 ml Gemüsefond oder -brühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Cayennepfeffer
- \* 1 TL Zitronensaft
- \* 1 EL Schmand

Paprika putzen. Eine halbe rote und eine halbe gelbe Paprika würfeln und an Seite stellen. Die übrigen Schoten in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten. Paprikastücke und Knoblauch zugeben und das Gemüse unter Rühren zwei Minuten andünsten. Kartoffelwürfel unterrühren und das Ganze mit dem Wein und dem Gemüsefond/-brühe ablöschen. Würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte Teller geben. In die Mitte jeweils einen Klacks Schmand geben und etwas verziehen. Mit den an Seite gestellten Paprikawürfel bestreuen und servieren.

## Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf

- \* 600 g Rosenkohl
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 3-4 Eier
- \* 200 ml Sahne
- \* 150 g geriebenen Emmentaler
- \* 100 g gehackte Walnüsse
- \* Muskatnuss, Pfeffer, Meersalz oder Kräutersalz

Kartoffeln mit Schale kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen, größere Röschen halbieren und in der Gemüsebrühe im geschlossenen Topf bei geringer Hitze ca. 10 Minuten bissfest garen (wer einen Dampfeinsatz hat, kann auch den Rosenkohl dämpfen 😊). Eine Auflaufform einfetten. Eier mit Sahne, halbe Tasse Rosenkohlbrühe und den Gewürzen verquirlen. Kartoffelscheiben abwechselnd mit dem Rosenkohl in die Form schichten. Käse darüber streuen und die Eier-Sahne-Masse gleichmäßig über den Auflauf gießen. Bei 175° ca. 15-20 Minuten backen. Vor dem Servieren die gehackten Walnüsse über den Auflauf streuen.

## Rosenkohl-Möhrengemüse süßsauer mit Basmatireis

- \* 750 g Rosenkohl
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Möhren
- \* 50 g mageren Speck (oder Räuchertofu)
- \* 1 EL Cashewkerne
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 2 EL Sojasoße
- \* 100 ml Apfelsaft
- \* 50 ml Gemüsebrühe
- \* 2 Eier
- \* Meersalz

1-2 Tassen Reis aufsetzen. Speck/Tofu würfeln und mit grob gehackten Cashewkernen in Olivenöl anbraten. Dünn gestiftelte Möhren, geviertelte Zwiebeln und geputzten, sowie halbierten Rosenkohl dazu geben und fünf Minuten dünsten. Grob gehackten Knoblauch untermengen und mit Sojasoße ablöschen. Apfelsaft und Gemüsebrühe dazu geben und auf kleiner Flamme abgedeckt etwa 10 Minuten bissfest garen lassen. Zwei Eier verrühren, unter die Gemüse mengen, stocken lassen und abschmecken.

Mit dem Reis servieren.

## Aus der Weihnachtsbäckerei: Pistazien-Shortbread

- \* 40 g Pistazienkerne
- \* 40 g Datteln
- \* 200 g Dinkelvollkornmehl
- \* 100 g Dinkel 1050
- \* 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- \* 1 TL Fleur de Se
- \* 200 g Butter / Margarine
- \* 100 g Puderzucker

Pistazien und Datteln hacken. Mit Mehl, Zitronenschale, Salz und Zucker in einer Schale mischen. Butter/Margarine zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform (22cm) mit Backpapier auslegen. Teig gleichmäßig hineindrücken und eine Stunde kaltstellen. Backofen auf 160°C vorheizen. Shortbread mit einer Gabel mehrmals einstechen. 25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und in beliebig viele Tortenstücke schneiden und komplett auskühlen lassen.

