

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 50 • 11. - 16. Dezember 2023



Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
Rotkohl, Demeter, regional			1000 g	1000 g	1000 g
Möhren Gelbe Marie, Demeter, Deutschland	250 g	350 g	350 g	500 g	450 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			500 g	750 g	460 g
Paprika rot, kbA, Spanien		500 g	500 g	650 g	
Strauchtomaten, kbA, Spanien	400 g	720 g	420 g	780 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	1000 g	1000 g	1230 g
Apfel Gala, Demeter, regional		640 g	770 g	1000 g
Saftorangen, kbA, Spanien	330 g	1000 g	1340 g	1640 g
Clementinen, kbA, Italien		500 g	630 g	800 g
Birne Conference, Naturland, Deutschland	400 g		600 g	1000 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**

### ! Rund um die Feiertage !

#### Der Laden:

Die Öffnungszeiten im Laden sind wie gewohnt von 8-20h, samstags von 8-18h. Am 23. und am 30.12. bis 20 Uhr.

#### Der Lieferdienst:

Im Einzelnen siehe [momoshop.de](http://momoshop.de), Startseite.

Bitte 1: bitte frühzeitig bestellen! Du kannst Deinen Warenkorb übrigens 10x ändern und abschicken, geliefert wird allein der letzte Warenkorb.

Bitte 2: Haltbare Artikel bitte JETZT bestellen; in der 51.KW ist KEIN PLATZ. Danke !

#### Weihnachtsbäume:

Wie jedes Jahr wieder vor Momo; vom 11.-23.12. von 9-ca. 18 Uhr. Nicht sonntags. Siehe auch: [www.vielfalt-wald.de](http://www.vielfalt-wald.de)

#### Die Metzgerei

ist autark was Bestellungen angeht. Bitte unter 0228 / 47 83 39 anrufen. Bestellfrist ist der 15.12. !!!

**Brottheke und Käsetheke** freuen sich ebenfalls über zeitnahe Bestellungen unter 54 90 73.

#### Obst & Gemüse

Wir können nicht für Dich einkaufen gehen, aber reservieren gerne Feldsalat & Pilze.

Per Mail an [info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com) oder telefonisch unter 0228 462 765 reservieren bitte.

DANKE für Eure Mithilfe! 😊 Eure MOMOS

## Hokkaido-Brotaufstrich

- \* 350 g Hokkaido
- \* 150 g rote Zwiebeln
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 100 g Sellerie
- \* 3 EL Butter
- \* 4 EL Kürbiskerne
- \* 150 g Butter
- \* 2 TL Kräutersalz, Mühlentpfeffer
- \* 2 flache TL Curry
- \* halber TL gem. Koriander
- \* je  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch & Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten. Sellerie fein würfeln und mit braten. Dann die Kürbiskerne unterheben und abkühlen lassen. Hokkaido ungeschält in kleine Stücke teilen und mit Olivenöl begießen. Der Kürbis sollte überall von Olivenöl fein benetzt sein. Diesen im Backofen auf 180° ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Hokkaido mit der gebratenen Zwiebel-Knoblauch-Masse mit einem Handmixer pürieren. Dann die Butter und die Gewürze hinzufügen und nochmal pürieren. Petersilie und Schnittlauch ganz fein hacken und unter den Aufstrich mischen. Pikant abschmecken.

## Paprika mit Olivenpüree

- \* 300 g mehliges Kartoffeln
- \* 80 g Butter
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 4 Paprika (pro Person eine)
- \* 200 g grüne und schwarze Oliven
- \* 1 TL Oregano
- \* 150 ml Sahne

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zwei EL Butter dazu geben und mit Meersalz abschmecken.

Von der Paprika den „Deckel“ mit Stielansatz abschneiden und die Samen entfernen. Mit 1 EL Butter und ein bisschen Wasser weich dünsten. Oliven, Oregano und die Sahne mit einem Zauberstab pürieren. Mit dem Kartoffelbrei vermischen und mit frischem Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Olivenpüree in die Paprika füllen und auf ein Backblech setzen. Mit flüssiger Butter bestreichen und bei 175° ca. 8 Minuten backen.

Dazu schmeckt ein grüner Salat mit Fleischtomaten.

## Süßkartoffelpuffer mit frischem Birnenkompott

- \* 750 g Süßkartoffeln
- \* 3 Birnen
- \* 100 ml Sahne
- \* 2 Eigelb von 5-Eiern
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* Olivenöl
- \* etwas Honig
- \* etwas Zitronensaft

Die Süßkartoffeln etwa 20 Minuten kochen (mit Schale). Abgießen und mit der Sahne und den Gewürzen mit dem Zauberstab pürieren. Das Püree abkühlen lassen und die zwei Eigelbe einkneten. Olivenöl erhitzen und das Püree darin etwas flachgedrückt portionsweise (je Puffer etwa 2 EL) goldgelb braten. Für das Birnenkompott die Birnen vierteln und mit dem Mixer pürieren. Falls nötig, etwas Sahne dazu geben. Wer es gern süß mag, auch noch etwas Honig. Mit Zitronensaft beträufeln.

## Aus der Weihnachtsbäckerei: Vegane Mandelhörnchen von MOMO-Kundin Katja



- \* 200 g Marzipanrohmasse
- \* 100 g gemahlene Mandeln
- \* 100 g Mehl
- \* 80 g Zucker
- \* 2 P. Vanillezucker
- \* 80 ml Pflanzenmilch
- \* 30 g Stärke
- \* 1 Prise Backpulver
- \* 1 Prise Salz
- \* 1 Tüte Mandelblätter
- \* 100 g Kuvertüre

Alle Zutaten miteinander verkneten. Tipp: Marzipan vorher in kleine Würfel schneiden.

Mit feuchten Händen (klebt dann nicht so) aus dem Teig kleine Halbmonde formen und in Mandelblättern wälzen. Bei etwa 180° C Umluft für 10-12 Minuten goldbraun backen.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Enden der Mandelhörnchen in die Schokolade tunken.

Abkühlen lassen (werden dann auch fest). Nun die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen und die Enden der Hörnchen eintauchen. Auf Backpapier legen und trocknen lassen.