

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 19-21 | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊



KW 51 • 18. - 23.12.2023



Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Wirsing, Demeter, regional		1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
Porree, Demeter, regional	300 g	300 g	400 g	700 g	550 g
Wurzelpetersilie, Demeter, regional			300 g	500 g	400 g
Möhren, Naturland, Deutschland	330 g	330 g	330 g	500 g	500 g
Fleischtomaten, kbA, Spanien	390 g	340 g	710 g	960 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		720 g	1000 g	1150 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	500 g	640 g	770 g	1000 g
Orangen groß, kbA, Spanien	350 g	640 g	1340 g	1640 g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland		400 g	400 g	500 g
Birne Doyenne du Comice, kbA, Niederlande	330 g	330 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

Salat der Woche

- * 1 Stange Lauch
- * 2 kleine Äpfel
- * 3 mittlere Möhren
- * 200 g Hafer / Nackthafer
- * 400 ml Wasser
- * halber TL Curry
- * 1 TL mittelscharfer Senf
- * Hand voll Rosinen
- * 1 EL Butter
- * 200 g Schmand
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 TL Honig
- * Hand voll Walnüsse
- * Kräutersalz, Pfeffer

Hafer oder Nackthafer in dem Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen, Butter dazu geben und zugedeckt ausquellen lassen.

Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Porree in feine Ringe schneiden. Äpfel und Möhren fein stifteln. Die Nüsse grob hacken. Wenn der Hafer ausgekühlt ist, werden alle Zutaten miteinander vermischt. Der Salat schmeckt noch besser, wenn er etwas durchgezogen ist.



- bitte wenden -

Wir wünschen Euch/Ihnen ein friedvolles Weihnachtsfest!

Eure MOMOs

Wurzelpetersiliensüppchen

- * 350 g Wupet
 - * 1 Zwiebel
 - * 300 g Kartoffeln
 - * 2 EL Butter
 - * 1 L Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Pfeffer
 - * 4 EL geriebenen Parmesan
 - * 4 EL geröstete Brotwürfel
- Zwiebel in Würfel schneiden und in der Butter kurz dünsten. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, Wurzelpetersilie ebenfalls. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und weich köcheln lassen. Alles pürieren, pfeffern und mit Parmesankäse verfeinern. Mit Brotwürfeln (trocken in einer heißen Pfanne rösten oder im Toaster toasten und in Würfel schneiden) garniert servieren.



Fettuccine auf mediterranem Wirsing

- * 600 g Wirsing
 - * 4 EL Olivenöl
 - * 2 kleine Zwiebeln
 - * 60 g Rosinen
 - * 30 g Pinienkerne
 - * 300 g Bandnudeln
 - * 60 g geriebener Parmesan
 - * frische krause Petersilie
 - * Meersalz, Pfeffer
- Wirsing in kurze Streifen schneiden und fünf Minuten in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Wirsing herausnehmen und das Kochwasser aufheben. Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Rosinen, Pinienkerne zufügen und mit etwas Kochwasser vom Wirsing ablöschen. Gemüse zugeben und alles unter ständigem Rühren fünf Minuten kochen, dann von der Kochstelle nehmen. Nudeln im Gemüsewasser 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend die Nudeln zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Käse und gehackter Petersilie bestreuen.

Porreeauflauf mit Kartoffelkruste

- * 600 g Porree
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 400 g Kartoffeln
 - * 2 EL Butter
 - * 150 ml Sahne
 - * 60 g geriebener Käse
 - * 20 g getrocknete Tomaten
 - * halber TL getrockneter Rosmarin
 - * Mühlenpfeffer
- Porree putzen, das Weiße und Hellgrüne der Länge nach vierteln und in ca. 10cm lange Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Butter weich dünsten. Mit Sahne aufgießen, cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Hälfte vom Porree in die Form geben. Tomaten, Rosmarin und Käse darauf verteilen und mit dem restlichen Porree bedecken. Sahne zugeben. Kartoffelraspel darauf geben, Butterflöckchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25 Minuten garen.

Antjes Herrenspeise (Schokocreame)

- * 4 Orangen
 - * 300 ml kaltes Wasser
 - * 500 ml Schlagsahne
 - * 90 g fein gemahlener Weizen
 - * 3 TL Kakao, schwach entölt
 - * 1 Prise Salz
 - * 2-3 EL Honig
 - * evtl. etwas Getreidekaffeepulver
 - * etwas Sherry zum Übergießen (wer mag)
 - * handvoll Mandelstifte
- In das kalte Wasser und 300 ml Schlagsahne das Weizenmehl einrühren und 30 Minuten quellen lassen. Den Kakao einsieben, das Kaffeepulver und eine Prise Salz dazu geben. Das Ganze aufkochen und ca. 1-2 Minuten unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen köcheln lassen. Anschließend mit Honig abschmecken und gut abkühlen lassen.
- Den Rest der Schlagsahne steif schlagen, dreiviertel vorsichtig unter die Schokoladencreme ziehen. Die Orangen schälen und quer in feine Ringe schneiden. Auf vier Teller im Kreis legen. Mit einem Eisportionierer oder großem Löffel nun in die Mitte eine gute Portion Schokoladencreme setzen. Zum Schluss mit dem Sherry übergießen, mit Mandelstifte bestreuen und servieren.

