

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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

## KW 01 • 02. - 06. Januar 2024

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Möhren, Naturland, Deutschland	360 g	540 g	440 g	1000 g	1000 g
Weißkohl, Bioland, Deutschland			900 g	1000 g	900 g
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland	250 g	380 g	380 g	680 g	570 g
Zwiebeln rot, Naturland, Deutschland				600 g	600 g
Brokkoli, kbA, Italien	500 g	500 g	750 g	750 g	
Zucchini, kbA, Spanien		500 g	600 g	600 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1440 g
Apfel Braeburn, Demeter, regional		500 g	870 g	1000 g
Kiwi, kbA, Italien	200 g	500 g	500 g	600 g
Saftorangen, kbA, Italien	690 g	1000 g	1000 g	1340 g
Birne Xenia, Demeter, Deutschland	300 g	400 g	500 g	770 g

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

### Brote des Monats Januar:

#### PflaumeWalnussBrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen 550, Pflaumen, Walnüsse, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

**500 g € 4,29 statt 4,49 €**

von DLS - Nummer 4397

#### Bauernlaib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel, Sauerteig

**750 g € 5,19 statt 5,79 €**

von Laib & Seele - Nummer 4600

**Info: Mittwochs normalerweise nicht lieferbar  
aber am Mittwoch 3. Januar wird gebacken**

### Salat der Woche

- \* je 150 g Möhren, Gelbe Bete, Weißkohl, Äpfel
- \* Hand voll Cashewnüsse
- \* 100 ml Sahne
- \* Saft einer Zitrone
- \* Meersalz
- \* Hand voll Rosinen
- \* wer hat, Petersilie zur Dekoration

Möhren und Gelbe Bete gut bürsten und zusammen mit dem Apfel in feine Stifte hobeln. Weißkohl fein hobeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln und die Sahne und die grob gehackten Cashewnüsse und die Rosinen unterheben. Mit ein bisschen Meersalz abschmecken und gut durchziehen lassen. Danach noch mal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Mit fein gehackter Petersilie dekorieren.

- bitte wenden -

## Brokkolisüppchen

- \* 400 g Brokkoli
- \* 600 ml Gemüsebrühe
- \* 1 große Zwiebel
- \* 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 200 ml Sahne
- \* 3 EL Butter
- \* 5 EL Mandelblättchen
- \* 80 g geriebener Greyerzer
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Mandelblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Mandelblättchen anrichten.

## Kartoffel-Möhren-Brokkoli-Bratlinge

- \* 300 g Brokkoli
- \* 200 g Möhren
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* guten Schuss Olivenöl
- \* 100 g geriebenen Käse
- \* 100 g Speisequark
- \* 100 g Haferflocken
- \* halber Bund Petersilie
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* 2 Eigelb
- \* Semmelbrösel zum Panieren

Brokkoli putzen und Möhren bürsten. Kartoffeln schälen. Alles mit einer Gemüseraffel auf allerfeinster Stufe raspeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Das Gemüse dazu geben und ca. fünf Minuten mitdünsten. Ein bisschen abkühlen lassen und mit dem Quark, Käse, Haferflocken und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Sollte die Konsistenz etwas zu trocken sein, ein bisschen Olivenöl dazu geben. Aus der Masse Bratlinge formen und in den Semmelbrösel wenden. Von beiden Seiten braten.

Dazu einen frischen Salat oder als Burger zubereiten, z.B. mit gebratenen Zwiebelringen.

## Feiner Krautkuchen

- \* 300 g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 300 ml Vollmilch
- \* 20 g Hefe
- \* 50 g Butter
- \* Prise Meersalz
  
- \* ca. 1,2 kg Weißkohl
- \* 1 S-Ei
- \* 75 ml Saure Sahne
- \* 75 ml Milch
- \* Meersalz, Pfeffer, Kümmel und Muskat
- \* ggf. Mozzarella

Aus den ersten Zutaten einen Hefeteig zubereiten, der als Boden in eine Springform kommt. Den Kohl vierteln, den Strunk ausschneiden und die Kohlblätter fein schneiden oder hobeln. Mit etwas Fett in einem Topf andünsten, etwas Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt garen. Restliche Flüssigkeit abgießen und mit den restlichen Zutaten vermischen. Den gegangenen Hefeteig in eine Springform auslegen und einen Rand hochdrücken. Die Krautmasse auf dem Boden verteilen. Bei 175-200°C ca. 45 Minuten im Backofen backen. Wer möchte, kann vor den letzten 15 Minuten Backzeit den Kuchen noch mit Mozzarellascheiben belegen.

## Sahnequark mit Orangen und Kokos

- \* 500 g Speisequark 40%
- \* 250 g Sahne
- \* 500 g Orangen
- \* Honig nach Geschmack
- \* 1 Prise Vanille
- \* wer mag, etwas Rum
- \* 2 EL Kokosflocken

Den Quark mit der Vanille, Honig und Rum abschmecken. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Quark verrühren. Die Kokosflocken dazu geben. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben.

### Tipp:

Wenn Sie ein Stück Orange von der **Mitte** nach **außen** aufschneiden, aber **nicht** ganz durchschneiden und aufklappen, haben Sie einen Schmetterling zur Verzierung (das geht auch mit Clementinen).

