

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

KW 02 • 08. - 13. Januar 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	580 g	120 g		430 g	580 g
Möhren, Naturland, Deutschland	360 g		290 g	400 g	400 g
Champignons, Bioland, Deutschland	500 g		300 g	300 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien		340 g	340 g	600 g	600 g
Kohlrabi, Demeter, Italien		1 x	2 x	2 x	3 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1480 g
Apfel Elstar, Demeter, Deutschland		500 g	900 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien	250 g	620 g	620 g	750 g
Orangen Navelina, kbA, Spanien	700 g	1000 g	1000 g	1340 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	380 g	520 g	650 g	1000 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 nicht lieferbar

Allen Eltern und Kindern am Montag einen guten Start nach den Ferien! 😊

Salat der Woche

- * 1-2 Kohlrabi
- * 1 Paprika oder 2 Orangen
- * Hand voll Champignons
- * Olivenöl, frischer Zitronensaft
- * Meersalz
- * wer hat, frische Kräuter
- * 2 Hände voll geröstete Kürbiskerne

Kohlrabi fein hobeln, Paprika in kleine Würfel schneiden (oder zwei Orangen) und Champignons fein schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

Mit der Orangen-Variante schmeckt dieser Salat fruchtig-saftig. Mit der Paprika eher herzhaft.

- bitte wenden -

Süßkartoffel-Limetten-Suppe

- * 500 g Süßkartoffel
 - * 2-3 Schalotten
 - * halbe rote Chilischote
 - * 2 Limetten
 - * 2 EL Butter
 - * 200 ml Kokosmilch
 - * 500 ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlentpfeffer
 - * bisschen Honig
- Süßkartoffeln gut bürsten und in kleine 1cm Würfel schneiden. Schalotten fein hacken. Chili in grobe Stücke schneiden. Die Schale von den Limetten fein abreiben und dann schälen. Die Limettenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Butter erhitzen, Süßkartoffel, Limettenfilets und Zwiebel darin einige Minuten anbraten. Chili und 1 TL Limettenschale dazu geben und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Süßkartoffel weich ist, mit einem Zauberstab alles pürieren. Mit etwas Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln servieren und mit der restlichen Limettenschale bestreuen.
-

Überbackene Süßkartoffeln

- * 800 g Süßkartoffeln
 - * 6 Eier Größe S
 - * 250 ml Sahne
 - * 50 g geriebener Parmesan
 - * 12 Blätter Salbei
 - * Meersalz, Mühlentpfeffer
 - * Olivenöl
- Bataten gut waschen und bürsten. In Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. In einer großen Auflaufform bei ca. 200° ungefähr 25 Minuten backen (schon jetzt schmecken die Süßkartoffeln sehr lecker und Sie müssen das Rezept nicht fortsetzen). Bataten herausnehmen und die Ofentemperatur auf 160° reduzieren. Eier, Sahne, Pfeffer und Parmesan verquirlen und leicht salzen. Über die Süßkartoffeln gießen und mit den gehackten Salbeiblättern bestreuen. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben und weitere 15 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.
-

Elsässer Flammkuchen (8 Portionen)

- * 150 g Champignons
 - * 250 g Paprika
 - * 400 g Zwiebeln
 - * 400 g Sauerrahm
 - * halber EL Meersalz, Mühlentpfeffer
- Teig:
- * 500 g Weizenvollkornmehl
 - * 200 ml Wasser
 - * halber Würfel frische Hefe
 - * 1 TL Meersalz
- Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. 200ml warmes Wasser abmessen, eine Tasse davon abnehmen und die Hefe darin auflösen. Die Hefemischung in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Vorteig rühren. Mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen. Salz zugeben und das restliche warme Wasser unter ständigem Kneten so viel wie nötig dazu geben. So lange kneten, bis der Teig ganz glatt ist und sich gut vom Schüsselrand löst. Noch einmal eine Stunde gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Backofen auf 220° vorheizen. Für den Belag die Champignons fein schneiden, Paprika klein würfeln und die Zwiebeln in dünne Scheiben. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, in acht Portionen teilen und rund ganz dünn ausrollen. Mit Sauerrahm bestreichen und mit Zwiebeln, Champignons und Paprika belegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Kuchen einzeln ca. 10-15 Minuten backen, bis sie knusprig sind (zwei Kuchen pro Backblech).
-

Gemüse-Gulasch

- * 1 Paprika
 - * 2 Möhren
 - * 2 Zwiebeln
 - * 3 mittelgroße Kartoffeln
 - * 1 große Süßkartoffel
 - * 6-7 Kümmelsamen
 - * Meersalz, Paprikapulver scharf
 - * 400 g passierte Tomaten
 - * Olivenöl
 - * etwas Gemüsebrühe, je nach gewünschter Konsistenz
 - * eventuell zum Garnieren Petersilie
- Paprika, Möhren, Zwiebeln und Süß-/Kartoffeln putzen bzw. schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einem großen Topf das Gemüse in Olivenöl anbraten, etwas salzen, dann die Tomatensoße und etwas Gemüsebrühe dazu geben. Alles ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Paprika und Olivenöl abschmecken. Auf einem tiefen Teller anrichten und, wer hat, mit frischer Petersilie garnieren.
-