

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 03 • 15. - 20. Januar 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Knollensellerie, Bioland, Deutschland	1000 g		400 g	500 g	1000 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland	630 g	300 g			300 g
Moormöhre, Bioland, Deutschland	840 g	280 g		340 g	380 g
Salat Endivie, kbA, Italien			1 x	1 x	1 x
Brokkoli		430 g	500 g	650 g	1000 g
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien			340 g	700 g	600 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	650 g	650 g	1000 g	1000 g
Apfel Gala, Demeter, regional	500 g	500 g	900 g	1000 g
Orangen groß, kbA, Spanien		820 g	1000 g	1340 g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland	340 g	340 g	440 g	700 g
Birne Xenia, Naturland, Deutschland		380 g	600 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

„Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.“ Hippokrates

Endiviensalat mit Currydressing

- * 500 g Endiviensalat
- * 1 Zwiebel
- * 150g Joghurt
- * 50 ml Sahne
- * 2 TL Apfelessig
- * 1 TL Currypulver
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Orangen

Endivienblätter abtrennen und gut waschen. Blätter in feine Streifen schneiden. Strunk eventuell fein raspeln oder in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und mit Joghurt, Sahne, Apfelessig, Curry, Olivenöl und Salz und Pfeffer in einem Behältnis zu einer Currysoße schütteln. Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Salat und Dressing gut vermischen. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen und dann noch einmal abschmecken.

Dazu z.B. eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter.

- bitte wenden -

Einfacher Linseneintopf

- * 250 g braune Linsen
- * jeweils 100 g Sellerie, Möhre, Pastinake, Kartoffel
- * 2-3 Lorbeerblätter
- * 2 Zwiebeln
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 800 ml Gemüsebrühe

Die Linsen in 800 ml Gemüsebrühe insgesamt 30 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten das gebürstete (Kartoffeln geschält), klein geschnittene Gemüse und die Lorbeerblätter dazu geben und die letzten 20 Minuten mitköcheln lassen. Gegebenenfalls noch ein bisschen Gemüsebrühe dazu geben. Die Zwiebeln andünsten und an Seite stellen. Nach der Garzeit einen guten Schuss Olivenöl zur Suppe geben, die Zwiebeln unterrühren und würzig mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Überbackene Selleriemedaillons

- * 700 g Knollensellerie
- * 3 Tomaten
- * je 1 Zwiebel & Knoblauchzehe
- * 1 Paprika
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 EL Tomatenmark
- * 500 ml Wasser
- * wer hat, 2 EL frische Petersilie
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * 200 g Naturreis
- * Hefeflocken (optional)

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Paprika in Würfel schneiden. Mit drei EL Olivenöl Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Reis glasig schwitzen. Tomatenmark zugeben, mit Wasser angießen, aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Petersilie unter den gegarten Reis geben und mit Salz würzen. Sellerie schälen, in mindestens vier dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Backofen auf 200°C vorheizen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Gegarte, abgetropfte Selleriescheiben auf ein hohes Backblech legen (oder eine große Auflaufform) und mit (Kräuter)Salz bestreuen. Reismischung auf den Selleriescheiben verteilen, mit Tomatenscheiben belegen und mit Hefeflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und nach Geschmack mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp aus: Vegan und vollwertig genießen, Hädecke Verlag

Pastinakenpüree

- * 400 g Pastinaken
- * 400 g Kartoffeln
- * $\frac{1}{4}$ L Gemüsebrühe
- * Muskatnuss, frisch gerieben
- * Walnüsse
- * Walnussöl

Pastinaken mit der Gemüsebürste putzen, Kartoffeln schälen. Gemüse grob schneiden und mit der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten (wer eine „Flotte Lotte“ hat, kann die auch einsetzen). Mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Walnüsse grob hacken und mit einem Schuss Walnussöl über das Püree geben.

Statt Pastinaken können Sie das Püree auch mit anderem Wurzelgemüse (z.B. Sellerie, Topinambur, Petersilienwurzel oder Möhren) herstellen. Sie können auch die Kartoffeln weglassen, dann jedoch mit der Flüssigkeit variieren.

Tipp aus: Vegan und vollwertig genießen, Hädecke Verlag

OrangenmarmorKuchen

- * 2 Orangen
- * 250 g Butter
- * 120 g Honig
- * 4 Eier
- * halber TL Weinsteinbackpulver
- * etwas Vanille
- * 1 Prise Salz
- * 300 g Vollkornmehl
- * 3 EL Kakaopulver

Weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Honig schaumig rühren. Die Eier einzeln zufügen und jeweils gut unterrühren. Backpulver, Vanille, Salz und Mehl mischen und langsam mit der Buttermischung verrühren. Die Schale einer Orange abreiben und an Seite stellen. Orangen pressen und unter den Teig rühren. Bitte einmal den Teig abschmecken, ob er Ihnen süß genug ist. Sonst noch etwas Honig zufügen. Eine Hälfte des Teigs in einer zweiten Schüssel mit Kakaopulver verrühren. Nun in die andere Teighälfte 1 EL Orangenschale einrühren. Eine Kastenform einfetten und im Wechsel hellen und dunklen Teig einfüllen. Dann mit einem Löffel durch den Teig ziehen, damit sich die beiden Teigsorten etwas vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 40-45 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

