Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65

info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03

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 05 • 29.01. – 03.02.2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chicorée, Bioland, Deutschland	420 g			400 g	420 g
Schwarzwurzel, Bioland, Deutschland	500 g				500 g
Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland	300 g	200 g	300 g	300 g	300 g
Mangold grün, kbA, Italien		400 g	450 g	450 g	850 g
Spitzkohl, kbA, Spanien			1 x	1 x	1 x
Cherry-Strauch Tomaten, kbA, Spanien		200 g	330 g	500 g	430 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	660 g		1000 g	1000 g
Apfel Braeburn, Naturland, Deutschland		500 g	770 g	1000 g
Kiwi, kbA, Italien	360 g	450 g	470 g	660 g
Orangen Tarocco, Demeter, Italien	320 g	800 g	1000 g	1000 g
Birne Condo, Naturland, Deutschland		400 g	450 g	900 g

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

Brote des Monats Februar:

(bis 31.1. gilt noch das PflaumeWalnussBrot von DLS und von L&S der Bauernlaib)

Dinkel Urkorn
Zutaten: Roggen, Dinkel, Wasser, Meersalz, Backferment
1000 g € 5,79 statt 6,19 €
von DLS - Nummer 4125

Kamutklötzchen
Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe
500 g € 4,89 statt 5,39 €
von Laib & Seele - Nummer 4620

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Die fünfte Jahreszeit naht in großen Schritten. Am 8.Februar ist Weiberfastnacht, da geht hier in Beuel bekanntlich gar nichts Vernünftiges. Deshalb bleiben Laden und Lieferdienst geschlossen.
Die Liefer-Touren werden auf Mittwoch und Freitag verschoben, Details findest Du auf der Startseite momoshop.de
Ggf. verkürzt sich dadurch die Bestellfrist, also aufpassen bitte.

🥳 **Auf Momos Parkplatz findet die zweite Reggae-Dub-Party statt, 12-20 Uhr** 🥳

Rosenmontag bleiben zwar alle Öfen kalt, aber irgendwelches Bio-Brot werden wir organisiert bekommen, da der Laden bis 14 Uhr geöffnet hat und der Lieferdienst halbwegs normal abläuft. Nur Metzgerei und Bistro sind Rosenmontag nicht zugegen..

Salat der Woche

* 3 Petersilienwurzel.
* 2 Möhren
* 1 großer Apfel.
* 1 rote Zwiebel
* ¼ Spitzkohl
* 1 kleiner Chicorée
* wer mag, 1 Knoblauchzehe
* Hand voll Sprossen
* Olivenöl, Balsamico-Essig, Meersalz, Pfeffer
* frische oder getrocknete Salatkräuter nach Wahl
* Hand voll gehackte Walnüsse

Petersilienwurzel, Möhren und Apfel bürsten und mit der Gemüseraffel fein reiben. Spitzkohl und Chicorèe mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Aus den anderen Zutaten eine Vinaigrette zubereiten und über das Gemüse geben. Gut durchziehen lassen.
Die gehackten Walnüsse über den Salat streuen und servieren.

bitte wenden –

Brotaufstrich mit Apfel und Spitzkohl

* 400 g Spitzkohl
* 2 Äpfel
* 1 Zwiebel
* 2 EL Olivenöl
* 1 Knoblauchzehe
* 150 g Rote Linsen
* 2 EL Curry
* 1 L Gemüsebrühe
* Meersalz

Spitzkohl am Strunk festhalten und mit einem Gemüsehobel ganz fein raffeln. Apfel in kleine Würfel schneiden, Zwiebel auch. Alles in Olivenöl andünsten. Den Knoblauch grob hacken und dazu geben, ebenso die Roten Linsen. Kurz mitdünsten. Curry unterrühren und mit der Gemüsebrühe angießen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Sollte noch zu viel Flüssigkeit vorhanden sein, diese etwas abgießen (und als „heiße Tasse" trinken). Anschließend pürieren und mit Salz und Currypulver abschmecken.

Schmeckt warm und kalt – auch z.B. als Gemüsebeilage zu Kartoffeln.

Cremige Mangoldsuppe

* 800 g Mangold
* 500 g Kartoffeln
* 1 Zwiebel
* 2 EL Butter
* 800 ml Gemüsebrühe
* Meersalz, Mühlenpfeffer, Kümmel
* 200 ml Sahne

Mangold sehr fein schneiden. Grün und Strunk trennen. Die Kartoffeln sehr gut bürsten (oder schälen) und klein würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Geschnittenen Strunk, die Kartoffeln und die Zwiebeln darin anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Grün die letzten 5 Minuten dazu geben. Alles pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel abschmecken.
Die Sahne schlagen und jeweils einen Suppenteller mit einem Klecks Sahne obenauf versehen.

Schwarzwurzeln in Currysahne für zwei Personen

* 500 g Schwarzwurzeln
* ½ Tasse Essig
* 1 EL Butter
* 1 EL Currypulver
* Meersalz
* 1 TL Rohrohrzucker
* 100 ml Sahne

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, schräg in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden und sofort in Essigwasser legen, damit sie weiß bleiben. Die Butter in einem breiten Topf schmelzen und das Curry unter rühren kurz bei milder Hitze darin anschwitzen. Die Schwarzwurzeln tropfnass zugeben und in der Currybutter wenden, mit Meersalz und Rohrohrzucker würzen und die Sahne unterrühren. Die Schwarzwurzeln zugedeckt bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten garen.
Dazu schmecken z.B. Pellkartoffeln und ein grüner Salat.

Spitzkohlauflauf

* 700 g Spitzkohl
* 8 Kartoffeln
* 2 Zwiebeln
* 2 Eier
* 300 ml Sahne
* 200 g Grünkern grob geschrotet
  (an MOMOs Brottheke gibt es eine Mühle)
* 500 ml Gemüsebrühe
* Olivenöl
* Meersalz, Pfeffer, Muskat
* 1 TL Kümmel
* 100 g geraspelten Käse
* Butter

Die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Den Grünkern dazu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf kleinster Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren, droht sonst anzubrennen! Weitere 10 Minuten ohne Hitze ziehen lassen.
Die Kartoffeln mit oder ohne Schale (vorher gut bürsten) in dünne Scheiben schneiden (Gemüsehobel). Eine gebutterte Auflaufform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln zum Bedecken des Bodens verwenden. Den fertigen Grünkern salzen und pfeffern und auf den Kartoffeln verteilen.
Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und auf den Grünkern verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel bestreuen. Alles mit den restlichen Kartoffelscheiben belegen.
Eier mit der Sahne verrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und langsam über die Kartoffeln gießen. Mit Käse bestreuen und mit kleinen Butterflöckchen versehen.
Bei 200° ca. 35-40 Minuten backen.