

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



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 06 • 05. - 10. Februar 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Steinchampignons, Bioland, Deutschland	240 g				320 g
Rote Bete, Bioland, Deutschland	570 g				
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1040 g	500 g	840 g	1040 g	1040 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Paprika rot, kbA, Spanien		400 g		600 g	750 g
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		1000 g	1000 g	1250 g
Apfel Swing, Demeter, regional	500 g	500 g	750 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien		400 g	640 g	750 g
Orangen Navel Late, kbA, Spanien	400 g	640 g	1340 g	1640 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	360 g	400 g	600 g	1000 g

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

Brote des Monats Februar:

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

Schon gewusst? Bonn hat 338.000 Einwohner:innen, davon ein Drittel mit Migrationshintergrund. Genau wie bei Momo, hier ist es ebenfalls ein Drittel. Wie arm wäre die Welt ohne unsere Mitmenschen aus anderen Ländern!!!



Nein, wir MOMOs sind im „Zooch an Wierverfastelovend“ nicht dabei. Unsere „Kamelle“ werden von einigen Vereinen geworfen. 😊

Wir wünschen allen Jecken tolle Tage im Karneval! Alaaf!

Auf MOMOs Parkplatz gibt es wieder karnevalsfreien Dub-Sound mit Getränken: 8.2. von 12-20 Uhr

Weiberfastnacht hat der Laden geschlossen, Rosenmontag von 8-14 Uhr geöffnet.

Wer wie wann beliefert wird, siehe momoshop.de

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Blumenkohl
- * 1 Paprika
- * 1 halber Batavia
- * wer hat, Hand voll Sprossen
- * Olivenöl, Balsamico-Essig
- * 1 EL Basilikum- oder Tomatenpesto
- * Meersalz, Pfeffer
- * Hand voll gehackte Haselnüsse

Blumenkohl fein hobeln. Paprika in Würfel schneiden. Batavia in feine Streifen schneiden.
Alles mit denn restlichen Zutaten vermischen und kurz ziehen lassen.

Veganer Paprika-Aufstrich

- * 1 rote Paprika
- * 40 g Cashewnüsse
- * 1 Pellkartoffel vom Vortag
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 TL Balsamico Essig
- * Meersalz, Mühlenspeck

Im vorgeheizten Backofen die halbierte und entkernte Paprika mit der Haut nach oben auf das Backblech legen (Paprika vorher etwas einölen) - 180°. Wenn die Haut dunkel geworden ist, kurz abkühlen lassen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die gehackten Nüsse in der trockenen Pfanne kurz rösten. Dann mit Olivenöl die fein gehackte Zwiebel dünsten. Alles in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Würzen mit Pfeffer und Salz.

Kürbissuppe mit Zimtsahne

- * 750 g Kürbis
- * 1 Zwiebel
- * 2-3 cm Ingwerwurzel
- * Olivenöl
- * halber TL gemahlener Zimt
- * 1 EL gemahlener Koriander
- * 850 ml Gemüsebrühe
- * 150 ml Sahne
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * etwas Kürbiskernöl für Deko

Für die Zimtsahne:

- * 100 ml Sahne, 1 TL abgeriebene Orangenschale, etwas gemahlener Zimt

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten. Den in Würfel klein geschnittenen ungeschälten Kürbis, Ingwer, Zimt und Koriander hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten unter Rühren braten, bis das Gemüse bräunt. Brühe und Sahne dazu geben und köcheln lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe im Mixer glatt pürieren, salzen und pfeffern. Für die Zimtcreme Sahne mit Orangenschale und Zimt cremig aufschlagen. Die Suppe im Teller servieren und mit einem Löffel Zimtcreme dekorieren. Vorsichtig eine kleine Spur von Kürbiskernöl auf Suppe und Sahne platzieren. Sieht sehr schön aus und schmeckt köstlich!

Kürbisaufbau

- * 750 g Kürbis
- * 3 Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * etwas Butter
- * 3 Eier
- * 200 ml Sahne
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 50 g Parmesan gerieben
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Kürbis in Würfel schneiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Die Kürbiswürfel und die Kartoffelscheiben hinzugeben und kurz mitdünsten. Das Ganze in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Eier mit der Sahne, Gemüsebrühe und dem Parmesan mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit (z.B. etwas Gemüsebrühe) nachgießen.

Köstliche Joghurt-Obst-Erfrischung

- * 3 Äpfel
- * 100 ml frisch gepressten Orangensaft
- * 250 g Naturjoghurt 10%
- * wer möchte, noch 1 TL Honig
- * halber TL Vanille

Äpfel komplett klein schneiden und im Mixer oder mit einem Zauberstab zusammen mit dem frisch gepressten Orangensaft pürieren. Joghurt ggf. mit Honig und Vanille verrühren. Obstsoße in Schalen füllen und darauf den Vanillejoghurt verteilen. Frisch, schnell und lecker.

