

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 07 • 12. - 17. Februar 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	670 g			400 g	670 g
Porree, Bioland, Deutschland	650 g		400 g	550 g	570 g
Möhren, Bioland, Deutschland	650 g	400 g	500 g	500 g	500 g
Brokkoli, kbA, Italien		400 g	400 g	600 g	800 g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien			400 g	500 g	800 g
Fenchel, kbA, Italien		400 g	440 g	440 g	600 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	720 g	1000 g	1650 g
Apfel Pinova, Demeter, Deutschland	400 g	500 g	750 g	1000 g
Mandarinen, kbA, Spanien		280 g	450 g	700 g
Orangen klein, kbA, Italien	600 g	720 g	1600 g	2000 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1 x	1 x	1 x

• 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



ALAAF - allen Jecken viel Spaß! Und allen anderen auch eine gute Zeit! 😊

Salat der Woche

- * 1 kleine Süßkartoffel
- * 4 Möhren
- * $\frac{1}{4}$ Brokkoli
- * 1 Apfel
- * Rapsöl, Apfelessig
- * 2 Hände voll geröstete Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, Pfeffer, Schabzigerklee

Süßkartoffel und Möhren gut bürsten und fein reiben. Brokkoli am Strunk festhalten und ebenfalls reiben (der Strunk kann mitgerieben werden). Apfel in kleine Würfel schneiden.
Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.
Eventuell noch ein bisschen Wasser zufügen.

- bitte wenden -

Fenchelsalat

- * 2 Fenchelknollen
 - * 5 Mandarinen
 - * 1 Becher saure Sahne
 - * 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
 - * Meersalz
 - * Hand voll Sonnenblumenkerne
- Fenchel sehr fein raspeln. Mandarinen in kleine Stücke schneiden. Sahne und Gemüsebrühe verrühren und mit Fenchel und Mandarinen vermischen. Ungefähr eine Stunde durchziehen lassen. Eventuell mit etwas Meersalz abschmecken und vor dem Servieren mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Wenn genügend Zeit ist, die Sonnenblumenkerne rösten. Schmeckt richtig gut zum Fenchel.
-

Schnelle Knabberstangen für Karneval (oder andere Gelegenheiten...)

- * 400 g Weizen fein gemahlen
 - * 100 g Buchweizen fein gemahlen
 - * 2 TL Meersalz
 - * 2-3 EL Kräuternessig
 - * 25 g Hefe
 - * 500 ml warmes Wasser
 - * je 1 kleine Tasse Sesam und Sonnenblumenkerne
 - * Mohn zum Wälzen
- Hefe in dem warmen Wasser auflösen. Alle Zutaten mit dem Elektrorührer verkneten. In einen flachen Essteller Mohn streuen. Mit einem größeren Eiskugelportionierer oder zwei Esslöffeln Bällchen abstechen. Diese in den mit Wasser befeuchteten Händen zu einer länglichen Stange formen. In dem Essteller mit Mohn hin- und herrollen und auf das Backblech legen. Zügig arbeiten, da der Teig nicht mehr gehen soll. Wer hat, mit einer Wassersprühflasche die Rollen gut einsprühen. Im Backofen 10 Minuten bei 250° und 10 Minuten bis 200°. Die Stangen müssen von unten hohl klingen. Dann sind sie gut.
-

Kartoffeltopf mit Fenchel

- * 2 große Fenchelknollen
 - * 6-8 mittelgroße Kartoffeln
 - * 100 g geriebener Käse
 - * Meersalz, frischer Pfeffer, Kümmel, Curry, Kräutersalz
 - * Gemüsebrühe
 - * 100 ml Sahne
 - * etwas Butter
- Kartoffeln in der Schale mit Kümmel und Salz kochen. Die Fenchelknollen in 1cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Gemüsebrühe 10-15 Minuten köcheln. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln in die Form legen, mit den Gewürzen bestreuen. Darauf die Fenchelscheiben und das fein gehackte Fenchelgrün geben. Nun mit den restlichen Kartoffeln belegen. Gut würzen und mit Käse bestreuen, Butterflöckchen draufsetzen. Die Sahne mit dem Fenchelwasser verrühren, evtl. mit etwas feinem Vollkornmehl andicken und über den Kartoffelaufguss gießen. Den Aufguss im Ofen bei 200° etwa 25 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.
-

Süßkartoffel-Reibekuchen nach Oma Margret

- * 1 kg Süßkartoffeln (oder halb/halb mit Kartoffeln)
 - * 2 TL Meersalz
 - * 3 Eier
 - * 6 EL Haferflocken
 - * 2 EL Sonnenblumenkernen
 - * wer möchte, frische Kräuter
 - * Olivenöl zum Ausbacken
- Süßkartoffeln ganz fein reiben und mit Eiern, Haferflocken und Sonnenblumenkernen und Gewürzen vermischen. Alles mit dem Zauberstab nochmal durchmischen. Etwas ziehen lassen. In der heißen Pfanne mit Olivenöl ausbacken und im Backofen warmhalten.
- Wer noch Zeit zum Zubereiten hat:
Frisches Apfelmus mit 1-2 Äpfeln, etwas Wasser, Zitronensaft und ggf. etwas Honig pürieren und sofort servieren.
-

Leckere Apfelknödel

- * 250g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
 - * 1 Msp Vollmeersalz
 - * 1 Msp Zimt
 - * 1 Msp Vanille
 - * 1 Ei + 1 Eiweiß
 - * 60g Honig
 - * 50g Saure Sahne
 - * 60g Butter
- Füllung:**
- * mittelgroße Äpfel
 - * Saft einer Zitrone
 - * Walnuskerne, Rosinen
 - * 1 EL Honig
- Zum Bestreichen:**
- * Eigelb, Sahne
- Mehl mit allen anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und diesen 30 Minuten ruhen lassen. Äpfel im Ganzen schälen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Zitronensaft wenden. Fein gehackte Walnüsse mit Rosinen und Honig verkneten und in die Apfellocher füllen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig in 4 gleich große Teile schneiden und ausrollen, so dass ein Apfel darin „eingepackt“ werden kann. Äpfel auf ein Backblech setzen und mit dem verquirltem Eigelb-Sahne-Gemisch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 45 Minuten bis zur hellen Bräunung backen. Die Äpfel schmecken warm oder kalt.
-

