

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



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Bistro  
97 37 95 03



[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

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

## KW 47 • 18. - 23. November 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhren, Bioland, Deutschland	500 g	300 g	400 g	500 g	500 g
Wirsing, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Feldsalat, Bioland, Deutschland	220 g			200 g	250 g
Paprika rot, kbA, Spanien		300 g	300 g	300 g	600 g
CocktailStrauchTomaten, kbA, Spanien		330 g	450 g	450 g	700 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		750 g	1000 g	1150 g
Orange Navelina, Demeter, Italien	540 g	500 g	1000 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien		500 g	500 g	1000 g
Birne Conference, Naturland, regional	400 g	450 g	700 g	1000 g
Apfel Santana, Demeter, regional	300 g	450 g	750 g	1000 g

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

### Brote für den Monat November:

#### EmmerDreiKorn

Zutaten: Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g **5,79 €** statt 6,39 €

DLS - Bestellnummer 4236

#### Sonnenblumen Laib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, SBkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Sauerteig

750 g **5,29 €** statt 5,99 €

Laib & Seele Bestellnummer 4602

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**

### Weihnachten...

... kommt immer so plötzlich. Jetzt gibt es bei Momo wieder die üblichen Verdächtigen: Nikolaus, Weihnachtsmann, Zimtstern & Pfeffernuss. Ab Dezember Bio-Weihnachtsbäume aus dem Saarland. Noch kannst Du bestellen: Gans, Pute, Ente, ... (nur Abholung im Laden) siehe dazu unseren Flyer im Laden.

MOMOs Wandkalender 2025 sind ab sofort erhältlich. Bestellnummer lautet 1144, wer mehr als einen benötigt.  
Es grüßen die MOMOs

### Salat der Woche

- \* 600 g Möhren
- \* 1 Apfel und 1 Orange
- \* Hand voll Rosinen
- \* Hand voll Mandeln oder Haselnüsse
- \* Raps- oder Sonnenblumenöl
- \* Apfelessig oder frischer Zitronensaft
- \* Meersalz

Möhren und Apfel fein raspeln. Orange in kleine Stücke schneiden. Nüsse grob hacken. Restliche Zutaten zufügen, gut vermischen und etwas ziehen lassen.

## Möhren-Nuss-Aufstrich

- \* 2 Möhren
- \* 70g Cashewkerne
- \* 70 ml Wasser
- \* 6 EL Mandeln
- \* 2 TL Kräutersalz
- \* 2 TL fein gehackte Kräuter
- \* 2 EL Schnittlauchröllchen
- \* 2 TL Zitronensaft und 2 EL Sesamöl

Cashewkerne ca. 20 Minuten in Wasser einweichen und dann darin pürieren. Mandeln fein hacken. Möhren gut bürsten und mit dem Gemüsehobel so fein wie möglich raffeln. Restliche Zutaten mit Mandeln und Gemüse vermischen und alles unter die Cashewcreme mischen. Wer eine ganz feine Konsistenz mag, kann auch die Cashewcreme nochmals zusammen mit den Möhren pürieren.

## Wirsing-Eintopf

- \* 600 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
- \* 3 Möhren
- \* wer hat, 1 Lauchstange
- \* 1 Zwiebel
- \* ca. 700 g Wirsing
- \* 2-3 EL Olivenöl
- \* 1,2 L Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 4 EL Schmand

Kartoffeln schälen, Möhren gut waschen. Kartoffeln würfeln, Möhren in feine Scheiben schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel fein würfeln. Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen. Kartoffeln, Möhren, Lauch und Zwiebel bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Wirsing dazugeben und alles mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit einem Klecks Schmand auf dem Teller garnieren.

## Wirsing-Möhren-Gericht mit Pellkartoffeln

- \* 1 Wirsing
- \* 2 Möhren
- \* 1 rote Paprika
- \* 1 Zwiebel
- \* 6 Eier
- \* 125 ml Milch
- \* 100 ml saure Sahne
- \* Gemüsebrühe, Muskatnuss, Meersalz, Pfeffer
- \* Olivenöl
- \* beliebige Menge Kartoffeln

Wirsing vierteln und den Strunk herausschneiden. Blätter waschen und in breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln, Möhren waschen, bürsten und in feine Scheiben hobeln. Paprika in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Dann die Möhre und Paprikawürfel dazu geben und kurz mit dünsten. Kohlstreifen nach und nach dazu geben, mit Gemüsebrühe bestäuben und alles miteinander verrühren. Etwas Wasser angießen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Wärmezufuhr bissfest garen. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Eine flache, längliche Auflaufform einfetten. Das Gemüse hineingeben und etwas abkühlen lassen. Von drei Eiern das Eiweiß steif schlagen. Die restlichen Eier verquirlen, die Milch und die saure Sahne untermengen, evtl. mit etwas Salz würzen. Den Eischnee unter die Eiermilch heben, die Eimasse vorsichtig auf dem Gemüse verteilen. Ofen auf ca. 200°C vorheizen und den Auflauf 30 Minuten backen. Dazu passen z.B. Pellkartoffeln und etwas Kräuterquark.

## Karotten-Nuss-Kuchen

- \* 150 g Möhren
- \*  $\frac{1}{2}$  Apfel
- \* 200 g Butter
- \* 100 g Honig
- \* 2 Eier
- \* 200 g Weizenvollkornmehl
- \* 2 TL Weinsteinbackpulver
- \* Prise Meersalz
- \* halber TL Zimt
- \* 200 ml Mineralwasser
- \* je 100 g Mandeln & Haselnüsse
- \* 1 EL Vollkornsemmelbrösel

Butter, bis auf einen EL, schaumig rühren. Honig nach und nach dazu geben. Eier trennen und die Eigelbe nacheinander einrühren. Ungefähr zehn Minuten gut verrühren. Mehl mit Backpulver, einer Prise Salz und Zimt vermischen und zur Buttermasse geben. Das Mineralwasser einrühren. Der Teig sollte schwer reißend vom Löffel fallen. Die fein geraspelten Möhren und den fein geriebenen Apfel sowie die Nüsse und Mandeln einrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine Kastenform mit der restlichen Butter fetten, mit Semmelbröseln austreuen. Bei 175° eine Stunde backen (nach 30 Minuten längs einritzen).

## GEFLÜGEL - Kilopreise

mind. 3 Tage vorab bestellen - ab 19.12. abholbereit

161158	Hähnchenflügel gewürzt	300g	14,90 €
160807	Hähnchenkeule 2Stk Dem.	500g	24,90 €
161616	Hähnchen o.Inn. Dem.	1,4 Kg	22,90 €
161150	Hähnchen ganz	1,6 Kg	18,90 €
161152	Hähnchenbrust	350g	43,90 €
161156	Hähnchenflügel	300g	12,90 €
161154	Hähnchenkeulen 2Stk	500g	19,90 €

161183	Puten- Brustfilet 2Stk	300g	48,90 €
161181	Putenfilet Streifen	400g	46,90 €
161180	Putengulasch Oberkeule	400g	33,90 €
161182	Putensteaks Oberk. 2Stk	300g	33,90 €
161557	Putenoberkeule	800g	16,90 €
160790	Waldland Pute	3-4kg	24,90 €
160792	Festtags Poularde	2,2kg	14,90 €
161406	Perlhuhn	1,5kg	19,90 €

160100	Ente ganz	2kg	17,90 €
160103	Entenkeule 2Stk	500g	24,90 €
160102	Entenbrustfilet	250g	41,90 €
160126	Entenbrustfilet geräuchert	150g	61,90 €

Bestellfrist 06.12. - ab Fr. 20.12.abholbereit

700	Hähnchen	1,2-2,5kg	19,50€
730	Hähnchenbrust	180-250g	42,40€
7442	Putenbrustbraten	1kg	34,55 €
741	Putenbrustschnitzel	2Stk/360g	38,15 €
760	Pute Stück	4,5-10,4kg	24,90 €
771	Ente ganz	1,5-4,4kg	26,90 €
772	Entenbrustfilet	350-450g	56,90 €
773	Entenkeule	300-400g	37,90 €
780	Gans	3,5-6,4 kg	28,90€
781	Gänsekeule	400g	59,90€
782	Gänsebrust mit Haut & Knochen,	1,25 kg	45,90€
784	Gänsebrustfilet	400g	64,90€

## FONDUEFLEISCH geschnitten - Kilopreise

Bestellfrist 06.12. - ab Fr. 20.12.abholbereit

581	Schweinefilet	250g	44,30 €
622	Rindersteak	250g	42,40 €
658	Kalbskeule	250g	54,70 €
744	Putenbrust	250g	39,20 €
862	Lammkeule	250g	58,50 €
572	Kasseler Lachs	250g	36,45 €
8811	Hirschkeule	250g	55,80 €

## FILET, WILD, LAMM,... - Kilopreise

mind. 3 Tage vorab bestellen - ab 19.12. abholbereit

161114	Filet Rind	300g	92,90 €
161104	Filet Schwein	500g	49,90 €
163506	Rinderbraten Almkräuter	500g	43,90 €
163536	Sauerbraten	900g	21,90 €
163113	Entrecôte vom Rind	400g	46,90 €
163515	Lamm-Rosmarin-Rollbraten	1kg	39,90 €
161108	Rouladen vom Rind	2 Stk = 320g	39,90 €
161111	Rumpsteak Rind	2Stk=350g	62,90 €

Bestellfrist 06.12. - ab Fr. 20.12.abholbereit

580	Schweinefilet	220g	42,70 €
583	Schweinefilet ganz	550g	42,70 €
800	Lammkeule mit Knochen	2-3kg	40,05 €
810	Lammkeulenbraten o.Kn.	1-1,5kg	49,80 €
820	Lammrücken im Stück	1-3kg	40,05 €
860	Lammlachse im Stück	200g	104,95 €
8810	Hirschkeule o. Kn.	1-3,5kg	45,40 €
8820	Hirschrücken Stück	1-3kg	47,90 €
8824	Hirschlachs Stück	400g	109,90 €

## FISCH - Kilopreise

ab 23.12.abholbereit - MHD 1-4 Tage

160105	FrISChe Forellen	4Stk = 1,6Kg	30,90€
164255	Rotbarschfilet ohne Haut	250g	35,90 €
164258	Kabeljaufilet ohne Haut	250g	36,90 €
164252	Lachsfilet mit Haut	250g	55,90 €

Das ist unsere spezielle Auswahl für die Festtage.

Weitere Produkte gibt es alle Tage, bestellen wir Dir auch gerne.

Dazu brauchen wir 2-3 Tage Vorlauf.

**INFO:**

- Die Gewichtsangaben sind Schätzwerte. Ganze Tiere können bis zu einem Kilo leichter oder auch schwerer sein und auch bei Teilstücken können erhebliche Schwankungen auftreten.
- Qualität ist kontrolliert biologisch, Fisch ggf. MSC. Lamm EU-Bio, alles übrige Verbands-Bio.
- Herkunft ist Deutschland, manche Spezialitäten auch Frankreich/ Österreich, Fisch Europa.
- Die Ware wird direkt nach der Verarbeitung vakuumiert und hat so ein Mindesthaltbarkeitsdatum von voraussichtlich 1-2 Tagen bei Fisch, 4-5 Tagen bei Ente und Pute.

**bitte ausfüllen:**

Dein Name: bitte DRUCKBUCHSTABEN

-----  
Dein Telefon:

-----  
Kundennummer, falls:

-----  
Artikelnummer, Bezeichnung, Menge, Preis in etwa

-----  
Artikelnummer, Bezeichnung, Menge, Preis in etwa

-----  
Artikelnummer, Bezeichnung, Menge, Preis in etwa

-----  
Artikelnummer, Bezeichnung, Menge, Preis in etwa

-----  
Artikelnummer, Bezeichnung, Menge, Preis in etwa

-----  
Artikelnummer, Bezeichnung, Menge, Preis in etwa

-----  
Abholtermin

-----  
Kassenbon zum Abholtermin mitbringen !!!

**ABLAUF:**

Mit diesem Vordruck hier bestellst Du. Verbindlich. Pro Abholtag bitte einen Zettel. Dieser hat eine LAUFENDE NUMMER, die brauchst du für die Abholung.

Alle Preise sind Kilo-Preise und werden bei Abholung verrechnet. Du machst bitte eine Anzahlung die dem Endpreis nahe kommt.

wir benötigen deinen Namen, ggf. Kundennummer, Telefonnummer, eine Anzahlung und einen Abholtermin.

**intern:**

1. die Anzahlung:

Die Artikel im Touchlayout wählen dort erscheint der Kilopreis über PREIS einen glatten Betrag als Anzahlung eingeben, in etwa 10-20% unterhalb des VK.

2. Zahlungsbelege 2x drucken bitte, ein Mal hier dran kleben, einen mitgeben UND die lfd. Nummer notieren.

3. Dieses Blatt ins Büro bringen. Danke.

**Beleg Anzahlung hier**

**fixieren** lfd.Nummer nicht überkleben

**Laufende Nummer:**

**2000+x**