

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

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 50 • 9. - 14. Dezember 2024



| Gemüse: | Regio (10 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Rosenkohl, Bioland, Deutschland | 600 g | 270 g | 500 g | 600 g | 800 g |
| Möhren, Naturland, Deutschland | 500 g | 400 g | 400 g | 600 g | 800 g |
| Gelbe Bete, Demeter, Deutschland | 500 g | 250 g | 250 g | 500 g | 750 g |
| Pastinaken, Demeter, Deutschland | 400 g | 200 g | 200 g | 400 g | 550 g |
| Spinat, kbA, Frankreich | | | 430 g | 640 g | 800 g |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dominikanische Republik | | 750 g | 1000 g | 1150 g |
| Orange Navelina, Demeter, Italien | 570 g | 500 g | 1000 g | 1000 g |
| Kiwi, kbA, Italien | 360 g | 400 g | 400 g | 500 g |
| Birne Conference, Naturland, Deutschland | 250 g | 450 g | 700 g | 1100 g |
| Apfel Pinova, Demeter, regional | | 450 g | 750 g | 1220 g |

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

Brote für den Monat Dezember:

Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g 5,79 € statt 6,29 €

DLS - Bestellnummer 4193

Steinofenbaguette

Zutaten: Weizenmehl 550, Hartweizengrieß, Wasser, Milch, Meersalz, Olivenöl, Hefe

500 g 4,99 € statt 5,39 €

Laib & Seele Bestellnummer 9615

Info: Mittwochs nicht lieferbar

**Verköstigung am Fr, 13.12. von 11-18 Uhr
von VOELKEL-PUNSCH bei MOMO!**

Info Gelbe Bete

Gelbe Bete schmeckt nicht ganz so erdig und eher süßlich-mild im Vergleich zum Schwestergemüse, der Roten Bete. Darum bietet sie sich als Alternative für alle Gerichte an, welche sich mit Roter Bete finden lassen. Sowohl die Schale als auch die Blätter der Gelben Bete lassen sich mitessen. Geschält und in dünne Scheiben gehobelt, kann sie wie Carpaccio mariniert direkt auf den Tisch kommen und mit den liebsten Zutaten abgeschmeckt werden, wie z.B. mit Ziegenkäse und Ruccola. In dicke Scheiben geschnitten und gebacken, gebraten oder in dünne Scheiben geschnitten und roh mariniert, eignet sie sich auch als Fleischersatz. Schnitzel aus Gelber Bete können Tofu oder Seitan an manchen Tagen gut ersetzen. Der einmalige Geschmack der gelben Bete lässt sich zudem vielfältig unterstreichen und lädt geradezu dazu ein, mit Gewürzmischungen aus aller Welt versehen zu werden. Gelbe Bete lässt sich wie Kartoffeln, Rote Bete, Sellerieknolle oder Rüben auch im Ofen zubereiten. Dafür kann man sie in Scheiben, oder wie Pommes schneiden, mit Öl und Gewürzen beträufeln und dann für 15 bis 25 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backrohr backen.

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * 1-2 Gelbe Bete
- * 3 Möhren
- * 1 Orange
- * 1 Apfel
- * Hand voll Rosenkohl
- * Sahne, Apfelessig
- * Meersalz, Schabzigerklee
- * Hand voll gehackte Mandeln
- * Hand voll Rosinen

Bete, Möhre und Apfel fein raspeln. Orange in kleine Stücke schneiden. Rohen Rosenkohl putzen und in feine Scheiben schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.
Wer hat, Sellerie oder Rote Bete passen auch noch gut in diesen Salat.

Gelbe Bete Süppchen

- * 4 Gelbe Bete
- * 2 Kartoffeln
- * je eine Zwiebel und Knoblauchzehe
- * Olivenöl
- * 100 ml Weißwein
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 50 ml Sahne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * zur Deko: Petersilie und Haselnüsse

Gelbe Bete und die Kartoffeln gut bürsten und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Bete und Kartoffeln zugeben und nochmal 1-2 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen und dann mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, mit dem Pürierstab fein mixen und die Sahne untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Haselnüsse hacken und zur Dekoration auf der Suppe garnieren. In einer trockenen Pfanne geröstete Brotwürfel schmecken dazu gut.

Rosenkohl-Möhrengemüse süßsauer

- * 750 g Rosenkohl
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Möhren
- * 50 g mageren Speck (oder Räuchertofu)
- * 1 EL Cashewkerne
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Sojasoße und 100 ml Apfelsaft
- * 50 ml Gemüsebrühe
- * 2 Eier
- * Meersalz

1-2 Tassen Reis aufsetzen. Speck/Tofu würfeln und mit grob gehackten Cashewkernen in Olivenöl anbraten. Dünn gestiftelte Möhren, geviertelte Zwiebeln und geputzten, sowie halbierten Rosenkohl dazu geben und fünf Minuten dünsten. Grob gehackten Knoblauch untermengen und mit Sojasoße ablöschen. Apfelsaft und Gemüsebrühe dazu geben und auf kleiner Flamme abgedeckt etwa 10 Minuten bissfest garen lassen. Zwei Eier verrühren, unter das Gemüse mengen, stocken lassen und abschmecken.

Mit Reis servieren.

Gemüsepommes aus der Pfanne

- * 1 Gelbe Bete
- * 1 Pastinake
- * 3 Möhren
- * Olivenöl
- * Meersalz, Pfeffer
- * Curry oder Paprika

Das Gemüse waschen, gut bürsten und in lange Stifte schneiden. In der Pfanne von allen Seiten anbraten, auf kleinerer Stufe gar brutzeln. Zum Schluss würzen.

Aus der Weihnachtsbäckerei... Rumkugeln (ca. 80 Stück)

- * 700 g Bitterschokolade
- * 250 ml Sahne
- * 8 cl Rum oder Rumaroma
- * 250g geriebene Mandeln oder geriebene Haselnüsse



Schokolade im Wasserbad schmelzen. Sahne in einem Extratopf erwärmen (nicht kochen). Sahne mit einem Schneebesen in die Schokolade rühren, bis sich eine cremige Masse bildet. Abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm ist. Rum hinzugeben und Mandeln unterrühren. Diese Masse mindestens einen halben Tag oder über Nacht abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen und erst dann Kugeln formen. Das gelingt gut, wenn Sie sich immer wieder die Hände mit kaltem Wasser befeuchten.

Die Kugeln dann z.B. in Kokosflocken oder Kakao wälzen und kühl stellen.