

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 02 • 6. - 11. Januar 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chinakohl, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Süßkartoffel, Bioland, Deutschland	600 g			450 g	750 g
Rote Bete, Demeter, Deutschland	400 g	400 g		400 g	700 g
Möhren, Naturland, Deutschland	280 g	400 g	400 g	400 g	800 g
Salat Eichblatt grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Paprika gelb, kbA, Spanien		350 g	350 g	430 g	550 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g		1000 g	1150 g
Orange Tarocco, Demeter, Italien	500 g	650 g	800 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien		450 g	630 g	700 g
Birne Conference, Naturland, Deutschland	350 g	600 g	700 g	1100 g
Apfel Elstar, Demeter, regional		680 g	750 g	1100 g

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

Brote für den Monat Januar:

Tausendkörner

Zutaten: Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Tausendkörnermischung, Meersalz, Hefe, Sauerteig

1000 g 5,79 € statt 6,29 €

DLS - Bestellnummer 4150

Kamutklötzchen

Zutaten: Kamutvollkornmehl, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g 5,19 € statt 5,59 €

Laib & Seele Bestellnummer 4620

Info: Mittwochs nicht lieferbar

🍀 **Wir wünschen Euch/Ihnen ein gutes Neues Jahr 2025!** 🍀

Salat der Woche

- * je 200 g Möhren, Rote Bete, wer hat auch Sellerie
- * 1 Apfel
- * Hand voll Cashewkerne
- * 100 ml Sahne
- * Saft einer Zitrone
- * Meersalz
- * wer mag, Hand voll Rosinen
- * ggf. noch etwas Wasser

Möhren, Rote Bete und Sellerie fein raspeln. Apfel stifteln. Cashewkerne grob hacken. Von der Zitrone in der Mitte eine Scheibe rausschneiden und dann erst auspressen. Saft zum Salat geben und die eine Scheibe in klitzekleine Stücke schneiden und auch zum Salat geben. Restliche Zutaten zu fügen, gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Rote-Bete-Süppchen

- * 500 g Rote Bete
- * 100 g Möhren
- * 3 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Schale Kresse, wer hat
- * 150 g Schmand
- * 1 EL Butter
- * Meersalz, Mühlentpfeffer
- * 600 ml Gemüsebrühe

Rote Bete und Möhren gut bürsten und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemüsebrühe erhitzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren und Rote Bete hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Wer möchte, kann die Suppe pürieren. Die Hälfte vom Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse schneiden und die Suppe vorm Servieren damit bestreuen. Am Tisch kann dann jeder noch einen kleinen Klecks Schmand in die Suppe geben. Das sieht schön aus.

Cremliges Chinakohlgemüse mit Möhren

- * $\frac{1}{2}$ Chinakohl
- * 2 Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 400 g Kartoffeln
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlentpfeffer und Muskat
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 1 Becher Schmand

Zwiebel grob hacken. Möhren putzen und stifteln. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse in Olivenöl andünsten, mit Pfeffer und frischem Muskat würzen und mit Gemüsebrühe angießen. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen. Chinakohl mit Strunk einmal längs und dann in feine Streifen schneiden. Zum Gemüse geben und weitere 5-10 Minuten mit garen. Dann Schmand einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu z.B. eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter. Und/oder ein Spiegelei.

Gemüse-Rösti

- * 1-2 Zwiebeln
- * 15 g Butter
- * je 200 g Kartoffeln, Möhren, Rote Bete
- * 2 Eier
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * Meersalz, Mühlentpfeffer, Muskatnuss
- * 3 EL Olivenöl

Zwiebeln fein würfeln und glasig dünsten. Kartoffeln schälen, grob raspeln und abtropfen lassen. Möhren und Rote Bete gut bürsten und auch grob raspeln. Gemüse mit Ei, Mehl und Zwiebelwürfeln mischen und würzen. Einen gehäuften EL Röstmasse ins heiße Öl setzen und glattstreichen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier legen und sofort servieren (oder im Backofen warmhalten).

Gemüsepfanne mit Schupfnudeln

- * 3-4 Möhren, 2 Rote Bete, 1 Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Glas Tomate-Basilico-Soße
- * Meersalz, Kräuter der Provence
- * 1 Paket frische Schupfnudeln aus der Kühltheke
- * 1 Paket Mozzarella

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und mit Olivenöl in der Pfanne andünsten. Möhren, Rote Bete, Paprika klein würfeln und dazu geben. Auf kleiner Flamme mit Deckel drauf ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutern der Provence und Meersalz würzen. Tomatensoße zugeben und kurz miterwärmen.

Schupfnudeln in der Pfanne kurz anbraten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Auf den Nudeln verteilen, Deckel drauflegen und ca. 5 Minuten schmelzen lassen. Dann zusammen mit dem Gemüse servieren.

Naturjoghurt mit Orangen und Kokosflocken

- * 500 g Joghurt 10%
- * 250 g Sahne
- * 500 g Orangen
- * Honig nach Geschmack
- * 1 Prise Vanille
- * wer mag, etwas Rum
- * 2 EL Kokosflocken

Joghurt mit Vanille, Honig und Rum abschmecken. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Joghurt verrühren. Die Kokosflocken dazu geben. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Joghurt heben.

Tipp: Wenn Sie ein Stück Orange von der **Mitte** nach **außen** aufschneiden, aber **nicht** ganz durchschneiden und aufklappen, haben Sie einen Schmetterling zur Dekoration. 😊

