

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 04 • 20. - 25. Januar 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chicorée, Bioland, Deutschland	500 g			370 g	500 g
Möhren, Naturland, Deutschland	600 g	460 g	280 g	500 g	600 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland	600 g	300 g	400 g	400 g	600 g
Brokkoli, kbA, Italien		350 g	350 g	350 g	700 g
Mangold, kbA, Italien			500 g	600 g	600 g
Staudensellerie, kbA, Italien			1 x	1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		860 g	860 g	1150 g
Orange Navelina, Demeter, Italien		530 g	1000 g	1200 g
Clementine, Demeter, Italien	500 g	450 g	530 g	700 g
Birne Condo, Naturland, Deutschland	320 g	360 g	640 g	950 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	320 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 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

Wurfmaterial für Karneval

Liebe Jecken,

in sechs Wochen ist es wieder soweit! In diesem Jahr unterstützen wir Euch mit Wurfmaterial zu Sonderpreisen: Ausgewählte Süßigkeiten von unserem Großhändler Weiling, Faire Kamellen vom Weltladen, sowie Tee und Gewürze von SONNENTOR.

Interesse? Einfach eine mail an sandra@bioladen.com senden und Ihr erhaltet die entsprechenden Infos. 😊

Alaaf - Eure MOMO-Sandra

Salat der Woche

- * 2 Pastinaken
- * 2 Möhren
- * 1 Apfel
- * wer hat, etwas Petersilie
- * Olivenöl, Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Hand voll Sonnenblumenkerne

Das Gemüse mit der Gemüsebürste unter Wasser reinigen (nicht schälen) und alles mit der Gemüseraffel fein reiben.

Aus Öl und Essig eine Salatsoße anrühren. Petersilie fein hacken und dazu geben. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten.

Alles mit dem Gemüse vermischen und etwas ziehen lassen.

Wer hat, kann den Salat mit etwas Kürbiskernöl verfeinern.

Chicorée in Curry

- * 2 Chicorée
- * 2 säuerliche Äpfel
- * 1-2 Bananen
- * 2 Becher saure Sahne
- * Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- * 3-4 EL Olivenöl
- * 1 durchgepresste Knoblauchzehe
- * $\frac{1}{2}$ TL Curry, Kräutersalz
- * etwas süße Sahne

Zutaten für die Soße miteinander verrühren. Mit etwas süßer Sahne abschmecken. Chicorée in feine Streifen schneiden. Die Äpfel mit Schale würfeln. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Alles mit der Soße vermischen und - wer hat - auf den Salatblättern anrichten.

Einfacher Linseneintopf

- * 250 g braune Linsen
- * jeweils 100 g Sellerie, Möhre, Pastinake, Kartoffel
- * 2-3 Lorbeerblätter
- * 2 Zwiebeln
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 800 ml Gemüsebrühe

Die Linsen in 800 ml Gemüsebrühe insgesamt 30 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten das gebürstete (Kartoffeln geschält), klein geschnittene Gemüse und die Lorbeerblätter dazu geben und die letzten 20 Minuten mitköcheln lassen. Gegebenenfalls noch ein bisschen Gemüsebrühe dazu geben. Die Zwiebeln andünsten und an Seite stellen. Nach der Garzeit einen guten Schuss Olivenöl zur Suppe geben, die Zwiebeln unterrühren und würzig mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Pastinakenpüree

- * 400 g Pastinaken
- * 400 g Kartoffeln
- * $\frac{1}{4}$ L Gemüsebrühe
- * Muskatnuss, frisch gerieben
- * Walnüsse
- * Walnussöl

Pastinaken mit der Gemüsebürste putzen, Kartoffeln schälen. Gemüse grob schneiden und mit der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten (wer eine „Flotte Lotte“ hat, kann die auch einsetzen). Mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Walnüsse grob hacken und mit einem Schuss Walnussöl über das Püree geben.

Statt Pastinaken können Sie das Püree auch mit anderem Wurzelgemüse (z.B. Sellerie, Topinambur, Petersilienwurzel oder Möhren) herstellen. Sie können auch die Kartoffeln weglassen, dann jedoch mit der Flüssigkeit variieren.

Tipp aus: Vegan und vollwertig genießen, Hädecke Verlag

Brokkoli mit Basmatireis

- * ca. 900 g Brokkoli
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 1 EL Paprika edelsüß
- * 1 EL Kurkuma
- * Meersalz, Pfeffer
- * 1 große Tasse Basmatireis
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * etwas Vollkornmehl

Zuerst den Reis aufsetzen, da dieser etwas länger braucht (ca. 30 Minuten). Brokkoli in Röschen teilen, Stiel würfeln. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli und Knobi unter Rühren andünsten. Mit Kurkuma und Paprika bestäuben und direkt mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. acht Minuten garen. Das Gemüse in der Pfanne an Seite schieben, dass in der Mitte etwas Platz ist. In die restliche Gemüsebrühe den EL Mehl einrühren und so die Soße andicken. Eventuell mit etwas Sahne verfeinern. Wenn Sie etwas mehr Soße möchte, einfach noch etwas Gemüsebrühe dazu gießen und mit etwas Mehl wieder andicken.

Heiße Apfelspalten mit Zimtcreme

- * 4 Äpfel
- * 200 g Sahne
- * halber TL Zimt
- * 2 TL Honig
- * 150 g Speisequark
- * halbe Vanilleschote
- * 2 EL Butter
- * 2 EL gemahlene Haselnüsse

Gemahlene Nüsse mit weicher Butter und Vanille und ein bisschen Honig gut verkneten. Äpfel mit einem Ausstecher entkernen und in Scheiben schneiden. In einer feuerfesten Form verteilen. Buttermasse darüber verteilen und im Backofen zehn Minuten bei 180° backen. Sahne mit Zimt und etwas Honig steif schlagen. Den Quark vorsichtig unterziehen und mit den heißen Apfelspalten servieren.