

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 05 • 27. Januar - 01. Februar 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chinakohl, Naturland, Deutschland	1000 g		600 g	600 g	1 x
Porree, Naturland, Deutschland	350 g	300 g		300 g	350 g
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland	300 g	150 g		250 g	400 g
Paprika rot, kbA, Spanien			300 g	350 g	350 g
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Strauchtomaten, kbA, Spanien		250 g	350 g	350 g	570 g

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
Kiwi, kbA, Italien	400 g	350 g	420 g	550 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	350 g	400 g	700 g	1040 g
Apfel Elstar, Bioland, Deutschland	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

Salat der Woche

- * 2-3 Kartoffeln vom Vortag
- * $\frac{1}{2}$ Chinakohl
- * 1-2 Wurzelpetersilie
- * Tasse Gemüsebrühe
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * 2 Hände voll Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, Mühlenspeck

Chinakohl mit Strunk in ganz feine Streifen schneiden. Diese Streifen dann nochmal ungefähr dritteln. Wurzelpetersilie fein reiben. Geschälte Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken und mit der heißen Gemüsebrühe zu einer Soße rühren. Öl und Essig dazugeben, würzen, abschmecken und über das Gemüse gießen. Alles gut durchmischen und etwas ziehen lassen. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und über den Salat streuen. Gern auch noch ein paar ungeröstete Sonnenblumenkerne dazu streuen.

- bitte wenden -

Petersilienwurzelsüppchen (für 2 Personen)

- * 150 g Petersilienwurzel
 - * 2 kleine Kartoffeln
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 30 g Butter
 - * 50 ml Weißwein
 - * 250 ml Gemüsebrühe
 - * 150 ml Sahne
 - * 2-3 Stängel Petersilie
 - * Meersalz
- Petersilienwurzel gut bürsten und in feine Scheiben schneiden oder würfeln. Ebenso die Kartoffeln (gern ungeschält). Die Zwiebel fein hacken und beides in Butter andünsten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. Knoblauch, fein gehackt, dazu geben. Mit Salz würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazu geben und alles gut schaumig pürieren. Eventuell nachwürzen. Zweidrittel der Suppe in die Suppenschalen verteilen. In die restliche Suppe die fein gehackte Petersilie geben und nochmal pürieren. Die nun leicht grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe gießen und servieren. Mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren.
-

Crespelle mit Lauch

- * 100 g Weizenvollkornmehl
 - * 400 ml Milch
 - * Meersalz
 - * 2 Eier
 - * ca. 350 g Lauch
 - * 60 g Butter
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * ca. 250 g Chinakohl
 - * 4 EL Wasser
 - * 100 g Gouda oder Mozzarella
 - * 1 Glas passierte Tomaten (~400g)
 - * Kräutersalz, Pfeffer, bisschen Honig
- Mehl mit der Milch und Prise Salz glattrühren. Dann die Eier unterrühren und etwas ziehen lassen. Lauch in Ringe schneiden und in 1 EL Butter andünsten. Knoblauchzehe dazu pressen. Chinakohl in feine Streifen schneiden und mit dem Wasser zum Lauch geben. Zugedeckt 10 Minuten dünsten. Gut abtropfen lassen und mit 100 g geriebenem Gouda/klein geschnittenem Mozzarella mischen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Crespelle backen. Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. Die fertigen Crespelle mit dem Gemüse bestreichen, einrollen oder zuklappen und im Backofen bei 100°C warmhalten. Mit der Tomatensoße servieren.
-

Rahmiges Chinakohl-Kartoffelragout

- * $\frac{1}{2}$ Chinakohl
 - * 400 g Kartoffeln
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 EL Rapsöl
 - * 1 EL Butter
 - * 250 ml Gemüsebrühe
 - * 100 g Saure Sahne
 - * 2 EL Petersilie
 - * Meersalz/Mühlenpfeffer
- Chinakohl halbieren und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Öl und Butter erhitzen. Zwiebelwürfel und Kartoffeln darin unter Rühren 5-6 Minuten anbraten. Chinakohl zugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen und noch 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saure Sahne mit der Petersilie verrühren und unter das Gemüse heben.
-

Leckere Apfelknödel

- * 250 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
 - * 1 Msp Vollmeersalz
 - * 1 Msp Zimt
 - * 1 Msp Vanille
 - * 1 Ei + 1 Eiweiß
 - * 60 g Honig
 - * 50 g Saure Sahne
 - * 60 g Butter
- Füllung:**
- * mittelgroße Äpfel
 - * Saft einer Zitrone
 - * Walnusskerne, 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 Apfellöcher 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. 30 Minuten bis zur hellen Bräunung backen. Die Äpfel schmecken warm oder kalt.
-