

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 06 • 3. - 8. Februar 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	700 g	350 g		500 g	700 g
Möhren, Bioland, Deutschland	500 g	400 g	300 g	300 g	500 g
Champignons, Bioland, Deutschland	370 g			280 g	400 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Fenchel, Demeter, Italien		350 g	350 g	350 g	350 g
Strauchtomaten, kbA, Spanien			650 g	400 g	700 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		860 g	860 g	1150 g
Orange Tarocco, Demeter, Italien		530 g	1000 g	1200 g
Kiwi, kbA, Italien	400 g	350 g	420 g	550 g
Clementinen, kbA, Spanien	440 g	500 g	880 g	1300 g
Apfel Gala, Naturland, 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 Februar:

Dinkel Urkorn

Zutaten: Wasser, Schilfroggenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Dinkelvollkornmehl, Meersalz, Backferment (Maisemehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g 5,79 € statt 6,19 €

DLS - Bestellnummer 4125

Bauernlaib

Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Sauerteig, Meersalz, Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Anis, Kümmel)

750 g 5,19 € statt 5,59 €

Laib & Seele Bestellnummer 4600

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Liebe Abonent:innen,

der Rohstoff Kakao ist knapper geworden. Im Jahr 2023/24 sank die Erntemenge aufgrund von Klimaveränderungen um 11 Prozent. Eine Tonne Kakao kostete zu dieser Zeit unter 2500 € - heute liegt der Preis bei mehr als 11000 €.

Die Kakaoverknappung und daraus resultierende Preiserhöhungen betrifft die ganze Kakaoindustrie. Auch Rapunzel, Vivani, Naturata u.a. mussten ihre Schokoladenpreise anpassen.

Unser Bäcker DLS hat seit 2022 auf eine Preiserhöhung für seine Backwaren mit Schokolade verzichtet. Seit dieser Woche hat jedoch auch er diese Artikel um ca. 20 Cent erhöht (z.B. die Dinkelnussecken). Wir bitten um Ihr Verständnis.

Fragen? Fragen!

Herzliche Grüße von den s

Gefüllte Champignons

- * 8 große Champignons
- * 3 EL gemahlene Mandeln
- * 2 EL Dill oder andere Kräuter
- * 1-2 TL Sojasoße Shoyu

Pilze, falls nötig, mit einem Pinsel oder einem Küchentuch von Erde befreien. Stiele herauslösen und ganz klein schneiden. Die gehackten Stiele mit den gemahlenden Mandeln, Dill und Sojasoße vermengen und nochmal abschmecken.
Pilzköpfe auf eine Platte mit Salatblättern legen und die Füllung in die Pilze verteilen.

- bitte wenden -

Möhren-Curry

- * 1 kg Möhren
- * Olivenöl
- * 1 Zwiebel
- * 1-2 TL Curry, 1 TL Kurkuma
- * 2 EL Kokosflocken
- * 2 Bananen
- * 150 g Cashewnüsse
- * 300 ml Orangensaft
- * 250 ml Wasser, Sahne **oder** Kokosmilch
- * etwas Gemüsebrühe
- * Ingwer, Salz, Pfeffer
- * etwas Honig/Ahornsirup zum Abschmecken

Möhren in Stücke schneiden und in heißem Öl leicht anbraten. Die Zwiebel würfeln und mit den Nüssen dazugeben. Curry, Kurkuma und Kokosflocken einrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unterrühren. Mit Orangensaft aufgießen und ca. 5-10 Min. köcheln lassen. Sahne/Kokosmilch hinzufügen und die Möhren mit den restlichen Gewürzen abschmecken.

Dazu passt z.B. Hirse, CousCous oder Bulgur als Beilage.

Fenchelmöhre auf Kartoffelpüree

- * 1 kg Kartoffeln
- * 300 g Fenchel
- * 3-5 Möhren
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 250 ml Sahne
- * Muskat, Kräutersalz, Gemüsebrühe

Vegan:

- * 1 Hand voll Cashewkerne
- * 1 Tasse Gemüsebrühe

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Morgens das Wasser abgießen und mit einer Tasse Gemüsebrühe pürieren. Kartoffeln kochen, pellen und mit der Sahne/Cashewmus zu Püree stampfen. Kleine Knoblauchzehe presse oder ganz klein schneiden, unterheben und mit Muskat abschmecken. Fenchel und Möhre zu mundgerechten Stücken schneiden. Zwiebeln andünsten, Möhren zugeben, ca. 5 Min. später Fenchel und 1-2 TL Gemüsebrühe & Wasser zugeben - ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Kräutersalz würzen.

Fenchel mit Zitrone und Kartoffeln

- * 1 kg Fenchelknollen
- * 12 kleine festkochende Kartoffeln
- * 2 Zitronen
- * 2 Knoblauchzehen
- * Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Fenchelsamen
- * 1 Lorbeerblatt
- * schwarze entsteinte Oliven
- * Kapern
- * 1/2 TL Honig/Ahornsirup

Kartoffeln kochen und pellen.

Vom Fenchel die grünen Stiele entfernen, ebenso das untere Ende dünn abhobeln. Fenchel der Länge nach achteln. Zitrone in 1cm dicke Scheiben schneiden und diese nochmal halbieren. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Die ganzen kleinen Kartoffeln, Fenchelsamen und Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeer und Zitronenspalten zufügen. Mit Pfeffer würzen. Die Flüssigkeit einkochen lassen. Zwischendurch mal umrühren bzw. Pfanne schwenken. Wenn die Gemüsebrühe verdampft ist, noch kurz anbraten lassen. Oliven und Kapern nach Belieben zufügen. Wer möchte, mit etwas Honig/Ahornsirup abschmecken. Ebenso mit Salz und Pfeffer.

Frischer Fruchtquark mit Kokos

- * 500 g Speisequark z.B. von Haus Bollheim
- * 250 ml Sahne
- * 1 Banane
- * 500 g Orangen
- * 1 EL Honig
- * 4 Clementinen
- * 1 Prise Vanille
- * wer mag, etwas Rum
- * 2 EL Kokosflocken

Quark mit Vanille, Honig und Rum verrühren. Banane mit dem Saft von 1-2 Orangen pürieren. Restliche Orangen in kleine Stücke schneiden und mit dem Quark vermischen. Sahne steif schlagen und mit den Kokosflocken vorsichtig unter den Quark heben.

Mit geschnittenen Clementinstückchen verzieren.