

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](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

## KW 07 • 10. - 15. Februar 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Weißkohl, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Knollensellerie, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Porree, Naturland, Deutschland	570 g	250 g	250 g	250 g	400 g
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien		130 g		300 g	520 g
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Paprika rot, kbA, Spanien		300 g		300 g	600 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		860 g	1000 g	1000 g
Orange Lane Late, Demeter, Italien		530 g	1000 g	1000 g
Mineolas, kbA, Griechenland	400 g	350 g	400 g	840 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	350 g	400 g	700 g	1000 g
Apfel Topaz, Naturland, regional	320 g	450 g	700 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 5,99 €**

Laib & Seele Bestellnummer 4600

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**

#### Griechischer Nudelsalat

- \* ein Viertel Weißkohl
- \* 1 rote Paprika und 1 gelbe Paprika
- \* 1 rote Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
- \* wer hat, eine halbe Gurke
- \* 150 g Schafkäse in Lake
- \* einige halbierte schwarze Oliven ohne Stein
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 EL Sahne
- \* 250 g Naturjoghurt z.B. von Bollheim
- \* Meersalz, Pfeffer, Oregano

300 g Nudeln bissfest kochen und abkühlen lassen.  
Die Zutaten für die Soße in einer Salatschüssel anrühren und nach Geschmack würzen. Nicht zu sehr salzen, der Käse bringt noch Salz mit. Dann die kalten Nudeln in die Schüssel geben. Weißkohl am Strunk fassen und auf der Salatreibe fein raspeln. Gurke, Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Den Schafkäse in den Salat bröseln. Oliven dazu geben und alles gut mischen und etwas ziehen lassen.

Wir empfehlen Dir/Ihnen unseren Bollheimer Joghurt aus Zülpich. Dieser stichfeste Joghurt aus der gesunden Demeter-Milch von den Rotbunten Doppelnutzer Kühen zählt zu den Bollheim-Klassikern. Er zeichnet sich durch seinen frischen mild-säuerlichen Geschmack aus. Der Joghurt wird traditionell und handwerklich aus naturbelassener Milch mit natürlichem Fettgehalt hergestellt. Im Gegensatz zu dem Großteil der handelsüblichen Ware wird die Trockenmasse nicht erhöht. Unser Joghurt enthält natürliche Probiotika, die sich positiv auf die Darmflora auswirken. Er enthält wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Kalium, Eiweiß und verschiedene Vitamine. Eure MOMOs

## Krautsalat mit Kümmel

- \* 1 Weißkohl
- \* 1 Apfel
- \* 2 Zwiebeln
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 100 ml Gemüsebrühe
- \* halber TL Kümmel
- \* 3 EL Weißweinessig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Den Kohl vierteln, am Strunk festhalten und über eine feine Salatreibe ziehen. 1-2 TL Salz untermischen, etwas durchkneten und ziehen lassen. Zwiebeln und Apfel fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun Kümmel und Essig zufügen. Kurz aufkochen lassen. Nun erneut den Kohl durchkneten. Diesen mit der heißen Brühe übergießen, Öl zufügen und durchmengen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken. Der Salat ist gekühlt drei Tage haltbar und wird mit jedem Tag besser! Dazu eine Scheibe Bauernlaib.

---

## Paprika-Brotaufstrich

- \* 1 rote Paprika
- \* 40 g Cashewnüsse
- \* 1 Pellkartoffel vom Vortag
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 1 TL Balsamico Essig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Sie nutzen sowieso gerade Ihren Backofen? Dann bietet sich dieses Rezept im Anschluss an: Im vorgeheizten Backofen die halbierte und entkernte Paprika mit der Haut nach oben auf das Backblech legen (Paprika vorher etwas einölen) - 180°. Wenn die Haut dunkel geworden ist, kurz abkühlen lassen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die gehackten Nüsse in der trockenen Pfanne kurz rösten. Dann mit Olivenöl die fein gehackte Zwiebel dünsten.

Alles in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Pürierstab möglichst fein pürieren. Würzen mit Pfeffer und Salz.

---

## Weißkohlkuchen

Für den Teig:

- \* 250 g Weizenvollkornmehl
- \* 15 g Hefe
- \* 150 ml lauwarmes Wasser
- \* 2 EL Olivenöl
- \* Prise Meersalz, etwas Honig

Für den Belag:

- \* 600 g Weißkohl
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Paprika
- \* Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Paprikapulver, evtl. Kümmel
- \* 200 g geriebenen Käse
- \* 200 g Naturjoghurt
- \* 3 Eier
- \* 1 Bund Schnittlauch

Mehl, Öl, Salz und Honig in eine Schüssel geben. Die fein gebröckelte Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und unter die anderen Zutaten kneten. Solange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. An einem warmen Ort zugedeckt eine Stunde gehen lassen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Spitzkohl grob hobeln, Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelringe in Öl andünsten. Weißkohl und Paprika dazu geben. Die Gewürze unterrühren und mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen (ca. 50 ml). Kurz köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist.

Hefeteig in einer gefetteten Form verteilen und einen 3cm hohen Rand formen. Die Eier mit Joghurt, 150 g Käse sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den fein geschnittenen Schnittlauch zufügen. Alles unter das etwas abgekühlte Gemüse rühren und auf dem Hefeteig verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180-200°C ca. 30 Minuten backen.

---

## Rotweinbirne mit Vanilleeis

- \* 4 Birnen
- \* 500 ml Rotwein
- \* 6 EL Zucker
- \* 1 Zimtstange
- \* 1 Vanilleschote
- \* 1 Sternanis
- \* Vanilleeis
- \* 50 g Zartbitter-schokolade

Rotwein zusammen mit Zucker, Zimtstange, Vanilleschote und Sternanis in einen Kochtopf geben. Lassen Sie das Ganze langsam aufkochen. Birnen schälen, dabei aber den Stil stehen lassen. Legen Sie die Birnen nun in den Topf und lassen Sie sie bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln. Nehmen Sie dann den Topf vom Herd und lassen Sie die Birnen im Weinsud auskühlen. Danach die Birnen vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen und schon auf Dessertteller verteilen. Nun die Soße z.B. mit etwas Agar-Agar oder Mehl eindicken lassen, bis sie für Ihren Geschmack fest genug ist. Nachdem die Soße abgekühlt ist, mit den Birnen, Vanilleeis und geraspelter Zartbitterschokolade servieren.