

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 08 • 17. - 22. Februar 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pastinake, Bioland, Deutschland	640 g			340 g	640 g
Wurzpetersilie, Bioland, Deutschland	500 g	150 g	250 g	250 g	500 g
Moormöhre, Bioland, Deutschland	600 g		350 g	600 g	600 g
Brokkoli, kbA, Italien		400 g	400 g	800 g	800 g
Kürbis Hokkaido, kbA, Niederlande		500 g	800 g	800 g	800 g
Fenchel, Demeter, Italien			350 g	350 g	600 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		860 g	1000 g	1500 g
Orange Tarocco, Demeter, Italien		530 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien	400 g	350 g	500 g	840 g
Kiwi, kbA, Italien	320 g	360 g	550 g	550 g
Apfel Elstar, Naturland, regional	320 g	450 g	700 g	1150 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 (Maismehl, 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

Süppchen von der Petersilienwurzel

- * 500 g Petersilienwurzel
- * 250 g Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * Olivenöl
- * 100 ml Sahne
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Muskat
- * Hand voll Kürbis- und/oder Sonnenblumenkerne

Petersilienwurzel waschen/bürsten, Kartoffeln schälen und beides klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Alles zusammen in etwas Olivenöl andünsten, mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und etwas salzen. Anschließend die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, Sahne unterrühren, bei Bedarf noch etwas Brühe angießen. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken und den Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreut servieren. Tipp: Die Sahne kann durch jede pflanzliche Alternative ersetzt werden bzw. auch weggelassen werden.

- bitte wenden -

Winterwurzelgemüse aus dem Ofen

- * 400 g Petersilienwurzel
- * 300 g Möhren
- * 200 g Knollensellerie
- * optional: 200 g Fenchel, 200 g Pastinaken
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 3 EL Kokosöl
- * 1 EL Koriander gemahlen
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Hand voll Petersilie
- * Sesam, geröstet
- * 1 EL Kokoschips

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Gemüse gut bürsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben und mit dem Kokosöl vermischen. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Gemüse auf ein Backblech geben und für ca. 30 Min. im Ofen backen.

Petersilie fein hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und leicht salzen. Das Ofengemüse mit der Petersilie, den Kokoschips und dem Sesam bestreut servieren.

Dazu passt sehr gut Kartoffelstampf oder Polenta.

Kohl-Kürbis-Bowl

- * 1 Hokkaido Kürbis
- * Olivenöl
- * 400 g Brokkoli
- * 1 Zehe Knoblauch
- * 300 g Kichererbsen (Glas)
- * 200g Joghurt
- * $\frac{1}{2}$ Zitrone
- * Hand voll Petersilie
- * 1 TL Kurkuma
- * 1 TL Schwarzkümmel

Kürbis in Spalten schneiden und Brokkoli in Röschen teilen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Auf ein Backblech verteilen und ca. 15 Min. im Ofen bei 180 Grad backen. Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Kichererbsen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken.

Kürbis, Kohl, Kichererbsen und Joghurt auf einem Teller anrichten und mit Petersilie und Schwarzkümmel garnieren.

Tipp: Als pflanzliche Alternative zum Joghurt passt hier Soja oder Kokos gut. Joghurt mit Limettensaft abschmecken ist auch sehr lecker.

Statt Schwarzkümmel kann man auch Sesam oder Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht angeröstet verwenden

Gefüllter Kürbis

- * 2 Kürbisse (Hokkaido)
- * 400 g weiße Bohnen (Glas)
- * je 1 TL Koriander und Kreuzkümmel gemahlen
- * Olivenöl
- * 4 Tomaten
- * 1 große Zwiebel
- * 1 TL Thymian
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Kürbisse halbieren und mit einem Löffel auskratzen. Kreuzkümmel und Koriander in die Kürbishälften streuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und für ca. 30- 40 Min. bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen. In der Zwischenzeit die Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Tomaten in Stücke schneiden, dabei Stielansatz und Kerne entfernen. Zwiebel schälen und fein hacken, in etwas Olivenöl anschwitzen und mit Thymian würzen. Nach einigen Minuten die Tomaten dazugeben und weiterdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen untermischen und erhitzen. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit den Bohnen füllen. Zum Beispiel mit Petersilie und gerösteten Kürbiskerne garnieren 😊.

Pfannkuchen mit Äpfeln

- * 160 g Datteln
- * 160 ml Wasser
- * 400 g Dinkel
- * 100 g Buchweizen
- * 2 große Äpfel
- * 500 ml Wasser
- * 1 Prise Salz
- * Zimt nach Geschmack
- * Öl zum Ausbacken

Datteln 30 Min. in Wasser einweichen und anschließend mit dem Einweichwasser pürieren. Äpfel mit Schale grob raspeln.

Alle Zutaten verrühren und etwas 30 Min. quellen lassen.

In etwas Öl nacheinander kleine Pfannkuchen ausbacken.

Tipp: Buchweizen kann komplett durch Dinkel oder Weizen ersetzt werden.

Statt mit Datteln zu süßen, können Sie auch 1-2 reife Bananen verwenden.

Zimt kann durch Vanille ersetzt bzw. ergänzt werden.