

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 49 • 01. - 06. Dezember 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Grünkohl, Bioland, Deutschland	600 g			500 g	750 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland	400 g	180 g	270 g	400 g	550 g
Champignons, Bioland, Deutschland	400 g		250 g	300 g	400 g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien		320 g	380 g	380 g	500 g
Süßkartoffel, kbA, Spanien			300 g	500 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien		270 g	300 g	300 g	410 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	720 g	1000 g	1000 g
Apfel Santana, Demeter, Deutschland		500 g	750 g	1100 g
Birne Conference, Demeter, Deutschland	300 g	420 g	650 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien		420 g	650 g	770 g
Orange Navelina, Naturland, Italien	400 g	500 g	750 g	1100 g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokale samenfeste Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote für den Monat Dezember:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlbäckerei

Roggen Sonnenblume Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,
SBkerne, Meersalz,
Roggennatursauer

1000 g
statt 6,49 €
5,99 €

DLS-Bestellnummer: 4193

WinterRoggenStuten

Zutaten: Roggen, Korinthen,
Kirschen, Hafer, Meersalz,
Roggennatursauer

500 g
statt 5,39 €
4,79 €

DLS-Bestellnummer: 4210



Steinofenbaguette

Zutaten: Weizen550, Hartweizengrieß,
Milch, Meersalz, Olivenöl, Hefe

500 g
statt 5,39 €
4,99 €

L&S-Bestellnummer: 9615

Eine Bitte: Wie jedes Jahr, in der Woche vor dem 24.12. stoßen wir an Kapazitätsgrenzen; versuch bitte, Haltbares aus deiner Wunschliste bereits VORHER zu ordern, DANKE !!!

Was die Lieferungen betrifft rund ums Jahresende, siehe bioladen.com Startseite.

Da steht auch jeweils Neues zu Weihnachtsbaumverkauf und und und.

Und wenn Du einen weiteren Wandkalender möchtest, bitte unter der PLU 1144 bestellen 😊

Salat der Woche

- * 200 g Pastinake
- * 200 g Süßkartoffel
- * 3 Clementinen
- * 2 Hand voll Walnüsse, 1 EL Nussmus
- * Sahne, Apfelessig
- * * Meersalz

Pastinake und Süßkartoffel gut bürsten und ganz fein reiben (je feiner gerieben verteilt sich die Soße besser und der Salat schmeckt saftiger). Clementinen in kleine Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Schuss Sahne und etwas weniger Apfelessig zugeben. Mit Nussmus und Meersalz abschmecken.

- bitte wenden -

Champignon-Carpaccio

- * 300 g Champignons
- * 1 Tomate
- * Zitronensaft
- * Olivenöl
- * Kräutersalz
- * Oregano
- * Parmesan

Champignons sehr fein hobeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Scheiben einzeln auf einen Teller legen. Tomaten würfeln und darüber geben. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Kräutersalz und Oregano eine Soße bereiten und über die frischen Champignons geben. Mit **sehr fein** gehobeltem Parmesan servieren.

Gegrillte Champignons mit Marinade

- * 600 g Champignons oder frische Steinpilze
- * Olivenöl
- * Kräutersalz
- * Zitronensaft
- * 5 getrocknete Tomaten in Öl

Champignons in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten in einer **trockenen** Pfanne kurze Zeit (1-2 Minuten) grillen, so dass sie leicht gebräunt sind. Auf einem Teller einzeln auflegen. Aus Olivenöl, Kräutersalz und Zitronensaft eine Marinade bereiten und über die Champignons träufeln. Mit in Streifen geschnittenen, getrockneten Tomaten servieren. Nach Belieben mit Oregano bestreuen.

Paprikacremesüppchen

- * ca. 450 g Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 EL Butter
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Muskatnuss
- * 4 TL Crème fraîche zur Dekoration
- * etwas Petersilie, ebenfalls Deko

Die Paprikaschoten putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und alles zusammen anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Paprikastücke weich sind. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Muskat abschmecken. Suppe heiß mit Crème fraîche und etwas gehackter Petersilie servieren.

Pastinaken-Hirse-Pfanne (für 2 Personen)

- * 300 g Pastinaken
- * 1 Zwiebel
- * 100 g Hirse
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer
- * etwas Schnittlauch
- * 150 g Speisequark
- * 2 Eier
- * Parmesan

Hirse abspülen, in etwas Öl andünsten, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Bei geringer Wärmezufuhr 10-15 Minuten leicht köcheln lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Zwiebel würfeln, Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln ($\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{2}$ mit Süßkartoffel ist auch lecker). Zwiebel in Öl andünsten, Pastinaken dazu geben und bissfest dünsten. Mit den Gewürzen und klein geschnittenem Schnittlauch abschmecken, etwas abkühlen lassen. Hirse mit Quark und Eiern vermischen und unter das Gemüse ziehen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Gemüse-Hirse-Masse darin stocken lassen und mit Käse bestreuen.

Aus der Weihnachtsbäckerei: Orangen-Marzipanwürfel

- * 20 g Rosinen
- * 3 EL Rum (alternativ Orangensaft)
- * 100 g Mürbeteigkekse
- * 200 g Marzipan
- * 3 Tropfen Orangenöl
- * abgeriebene Schale von 1 Orange
- * 250 g Zartbitter-Kuvertüre
- * ca. 2 EL gehacktes Orangeat
- * 1 TL gefriergetrocknete Orangenschale

Rosinen fein hacken. Mit Rum mischen und 10 Minuten quellen lassen. Kekse zerbröseln oder hacken, nicht zu fein. Marzipan auf einer Reibe grob raspeln. Marzipan mit Keksen, Öl, Orangenabrieb, Rosinen und Rum in einer Schüssel gut mischen. Die Masse zu einem Ziegel formen und mit einem Rollholz zwischen Backpapier 1,5cm dick ausrollen. In 2cm große Würfel schneiden. Kuvertüre hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Die Würfel nacheinander hineintauchen, gut abtropfen lassen und auf ein Pralinengitter oder Backpapier setzen. Mit Orangeat und Orangenschale verzieren. An einem kühlen Ort fest werden lassen. Menge reicht für ca. 30 Stück.