

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 02 • 05. - 10. Januar 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Porree, Naturland, Deutschland	500 g	300 g	300 g	500 g	500 g
Rote Bete, Bioland, Deutschland	500 g	330 g	500 g	500 g	500 g
Chicorée, Bioland, Deutschland	240 g				250 g
Champignons, Bioland, Deutschland	280 g			280 g	450 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Paprika rot, kbA, Spanien		300 g	330 g	450 g	500 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		1000 g	1000 g	1520 g
Apfel Kizuri, Demeter, regional	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, Deutschland	290 g	400 g	600 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien	400 g	350 g	450 g	750 g
Orange Washington Navel, Demeter, Italien		530 g	920 g	1000 g

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

Brote für den Monat Januar:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Tausendkörner Kastenbrot

Zutaten: Wasser, RgVollkornmehl, WzVollkornmehl, Roggenflocken, SBkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Hefe, Roggennatur-sauerteig

1000 g
statt 6,99 €
6,49 €

DLS-Bestellnummer: 4150

PflaumeWalnussBrot

Zutaten: Wasser, RgVollkornmehl, Weizenmehl, Pflaumen, Walnüsse, Meersalz, Hefe, Roggennatur-sauer

500 g
statt 5,19 €
4,69 €

DLS-Bestellnummer: 4397



Bauernlaib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel, Sauerteig

750 g
statt 6,69 €
6,19 €

L&S-Bestellnummer: 4600

Liebe Momo- Freund:innen

herzlichen Dank für Eure Treue und auf ein gelungenes 2026



DANKE



Eure MOMOs

Salat der Woche

- * $\frac{1}{2}$ Blumenkohl
- * 1 Paprika
- * 4 Champignons
- * wer mag, 1 Chicorée
- * Olivenöl, Balsamico bianco
- * 1 EL Basilikumpesto
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Hand voll gehackte Walnüsse

Rohen Blumenkohl mit einer Salatreibe fein hobeln. Paprika in kleine Würfel schneiden, Champignons in dünne Streifen. Chicorée in feine Ringe schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Dieser Salat schmeckt auch am nächsten Tag köstlich.

Scharfer Rote Bete Brotaufstrich

- * $\frac{1}{8}$ L Gemüsebrühe
- * $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- * 35 g Butter od. Alsan
- * 75 g Vollkornweizenmehl

- * 125 g Butter
- * 70 g Rote Bete
- * 25 g Zwiebeln
- * 1 TL fein geriebener frischer Meerrettich (oder aus dem Glas)
- * 2 EL Schmand
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Für den Brandteig Gemüsebrühe mit Salz und Butter kurz aufkochen, von der Wärmequelle nehmen und das Vollkornmehl auf einmal in die Flüssigkeit schütten. Rasch mit einem Holzlöffel zu einem Kloß zusammenrühren, bis sich dieser vom Topfboden löst. Erkalten lassen.

Nun 125 g Butter schaumig schlagen. Rote Bete gut waschen und bürsten. Blattansätze und Wurzeln abschneiden. Mit der Schale ganz fein reiben. Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Meerrettich ebenfalls sehr fein reiben.

Alle Zutaten miteinander vermischen und kräftig abschmecken.
Tipp aus: Mehr Streicheleinheiten, Ilse Gutjahr, EMU-Verlag

Lauch-Kürbis-Auflauf

- * 500 g Lauch
- * 2 Zwiebeln
- * 800 g Kürbis
- * 60 g Kürbiskerne
- * 150 g Bergkäse, gerieben
- * 2 Eier
- * 200 ml Sahne
- * 3 EL Olivenöl
- * Meersalz, Prise Muskat

Zwiebeln fein hacken und in Öl kurz andünsten. Lauch in Ringe schneiden und dazu geben. Kürbis in kleine Würfel schneiden und ebenfalls dazu geben. Würzen und bissfest dünsten. Die Hälfte der Kürbiskerne unter das Gemüse mischen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben. Käse, Eier und Sahne verquirlen, würzen und über den Auflauf gießen.

Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und bei 180-200°C etwa 10 Minuten überbacken.

Apfel-Zimt-Traum

- * 3 Äpfel
- * 1 Banane
- * 2 EL Zitronensaft
- * 4 Eier
- * 160 g Honig
- * 6 EL gehackte Mandeln
- * 2 EL z.B. EmmerVKmehl
- * 100 g Haferflocken
- * 100 g Rosinen
- * 70 g Mandelmus
- * Zimt
- * Abrieb einer Orange

Backofen auf 175 °C vorheizen. Äpfel raspeln, Banane pürieren, mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen und das Eigelb mit dem Honig schaumig schlagen. Mandeln, Mehl, Haferflocken, Rosinen, Mandelmus und Orangenschale dazu geben.

Das Obst zufügen und das steif geschlagene Eiweiß unterheben. Eine Auflaufform mit weicher Butter einfetten. Die Masse in die Form geben und mit Mandelblättchen und Zimt garnieren. Für ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Dazu schmeckt auch ein Klecks Schlagsahne oder Vanillesoße. 😊

Tipp aus: Natürlich naschen, Antje Brand