

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 03 • 12. - 17. Januar 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Möhre Rote Helene, Demeter, Deutschland	750 g	250 g	250 g	500 g	750 g
Rotkohl, Bioland, Deutschland	1 x		1 x	1 x	1 x
Süßkartoffel, Bioland, Deutschland	660 g			500 g	800 g
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Fenchel, kbA, Italien		350 g	350 g	500 g	500 g
Paprika gelb, kbA, Spanien		350 g	350 g	360 g	640 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		650 g	1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	500 g	500 g	1000 g	1250 g
Birne Xenia, Demeter, regional		400 g	600 g	1000 g
Mandarinen, kbA, Spanien	320 g	440 g	450 g	650 g
Blutorange Moro, Demeter, Italien	350 g	500 g	750 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, Roggennatursauerteig

DLS-Bestellnummer: 4150

1000 g  
statt 6,99 €  
**6,49 €**

#### PflaumeWalnussBrot

Zutaten: Wasser, RgVollkornmehl, Weizenmehl, Pflaumen, Walnüsse, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

DLS-Bestellnummer: 4397

500 g  
statt 5,19 €  
**4,69 €**



#### Bauernlaib

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

L&S-Bestellnummer: 4600

750 g  
statt 6,69 €  
**6,19 €**

### Salat der Woche

- \* 500 g Rotkohl (oder 300 g Rotkohl + 200 g Möhren)
- \* 2 säuerliche Äpfel
- \* 40 g Walnüsse
- \*  $\frac{1}{2}$  Salat
- \* 6 EL Apfelessig
- \* 8 EL Olivenöl
- \* 1 TL Meersalz
- \* 2 TL Honig

Rotkohl in sehr feine Streifen hobeln. Äpfel auf einer Reibe bis zum Kerngehäuse abreiben und mit dem Rotkohl vermischen. Einige Walnusshälften an Seite legen, die restlichen hacken und unter das Gemüse mischen. Zutaten für die Salatsoße miteinander verrühren, über den Rotkohl geben und kräftig mit den Händen kneten. Etwas ziehen lassen. Salat waschen und auf den Tellern verteilen. Rotkohlgemisch auf dem Salat portionieren und mit den übrigen halben Walnüssen garnieren.

## Frisch gepresster Vitamintrunk für die Erkältungszeit

- \* Möhren, Äpfel und Fenchel (oder Rote Bete) zu jeweils gleichen Anteilen
  - \* 1-2 cm Ingwerstück pro Glas Saft
  - \* wer möchte, etwas frisch gepressten Zitronen-, Bergamotten oder Orangensaft
- Möhren gut bürsten und in kleine Stücke schneiden. Fenchel und Apfel waschen und klein schneiden (Rote Bete gut bürsten). Vom Ingwer ein Stück abbrechen. Alles ungeschält nacheinander durch den Entsafter geben, bis ein Glas Saft voll ist.
- Wer möchte, kann den entstandenen Schaum mit einem Esslöffel zuerst „essen“. Dieser ist köstlich. Dann in kleinen und langsamen Schlückchen genießen.

## Senf-Zwiebel-Suppe

- \* 500 g Zwiebeln
  - \* 2 EL Butter
  - \* Meersalz
  - \* 2 Sternanis
  - \* 800 ml Gemüsebrühe
  - \* 2-3 EL mittelscharfer Senf
  - \* 100 ml Kokosmilch
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 200 ml Sahne
- Die Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. In der Butter glasig dünsten. Salz und Sternanis hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Senf und Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sahne steif schlagen und die Suppe jeweils mit einem Klecks Sahne servieren.

## Süßkartoffel-Muffins (12 Stück)

- \* 500 g Süßkartoffeln
  - \* 1 kleine Zwiebel
  - \* 2 große Zweige Thymian
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 250 g Weizenvollkornmehl
  - \* 1 Tüte Weinsteinbackpulver
  - \* 100 g Butter
  - \* 2 Eier
  - \* 200 g Crème-fraiche, Schmand oder saure Sahne
  - \* evt. etwas Sprudelwasser
- Die Blättchen vom Thymian von den Zweigen streifen. Zwiebel fein würfeln. Süßkartoffeln gut bürsten und raspeln. 2 EL Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Zwiebeln, Süßkartoffeln und Thymian 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Backofen auf 180°C vorheizen. Papierförmchen aufs Backblech setzen. Übrige Butter mit Mehl und Backpulver mischen. Eier mit Crème fraiche, 1 TL Salz und der restlichen weichen Butter verrühren. Mehlmischung zügig unterrühren, Süßkartoffelmischung untermengen. Falls Flüssigkeit fehlt, etwas Sprudelwasser zugeben. Den Teig in die Papierförmchen oder Muffinblech füllen. Im Ofen ca. 20-25 Minuten backen.
- Tipp: Etwa 50 g Mehl durch frisch geriebenen Pecorino (z.B. mit Chili), Parmesan oder Manchego ersetzen.

## Vorschläge für verschiedene „Gourmet-Pürees“

Grundmischung: 800 g mehlig-kochende Kartoffeln oder z.B. Pastinake, Süßkartoffel, Sellerie oder eine Mischung aus diesen Gemüsen + 50-80 g Butter + 100 ml Sahne + 1-2 TL Gemüsebrühe + frisch geriebene Muskatnuss + Schabzigerklee

ergänzt mit:

einer Prise Currypulver	+	Ingwer, fein gehackt	+	etwas Kokosmilch	+	Korianderblätter	= asiatisch
getrocknete Tomaten	+	Parmesan	+	geröstete Pinienkerne	+	Basilikumblätter	= mediterran
		fein gehackte rote Zwiebeln	+	fein gewürfelter Apfel	+	Speckwürfel (alle Zutaten kurz anbraten)	+ = rustikal
		gewürfelter Fetakäse	+	1 Knoblauchzehe gepresst	+	schwarze Oliven in Ringe geschnitten	+ = griechisch