

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 4 • 19. - 24. Januar 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Spitzkohl, Demeter, Deutschland	1000 g		500 g	700 g	1000 g
Porree, Naturland, Deutschland	500 g		350 g	500 g	500 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	400 g	240 g			500 g
Salat Batavia rot, Demeter, Italien			1 x	1 x	1 x
CherryStrauchTomaten, kbA, Spanien		250 g	450 g	630 g	720 g
Kohlrabi, kbA, Italien		1 x		1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		650 g	1000 g	1360 g
Apfel Kizuri, Demeter, regional	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, Deutschland	320 g	400 g	600 g	1000 g
Mandarinen, kbA, Spanien		440 g	450 g	650 g
Orange Washington Navel, 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, Roggennatur-sauerteig

DLS-Bestellnummer: 4150

1000 g
statt 6,99 €
6,49 €

PflaumeWalnussBrot

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

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

- * ½ Stange Porree
- * 1 Apfel
- * ¼ Spitzkohl
- * 1 kleine Pastinake
- * 1 Orange
- * 1 Becher Schmand
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * etwas Zitronensaft
- * 1 TL Honig

Porree in feine Ringe schneiden. Apfel und Pastinake fein reiben. Spitzkohl in feine Streifen hobeln, Orange würfeln.

Die restlichen Zutaten für die Soße miteinander verrühren und alles unter das Gemüse/Obst mischen. Etwas ziehen lassen.

Nach Belieben mit Walnüssen und/oder Sonnenblumenkernen ergänzen.

Porreesüppchen

- * 2 Porreestangen
- * 3 Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * Olivenöl
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 50 g Cashewkerne
- * 1-2 EL frischen Zitronensaft
- * Meersalz, Muskatnuss
frisch gerieben, Mühlen-
pfeffer
- * etwas Kresse zur Deko

Cashewkerne in 150 ml Wasser ca. 20 Minuten einweichen und dann mit dem Zauberstab pürieren. Lauchstange in dünne Ringe schneiden. Das Grün soweit möglich ebenfalls verwenden. Kartoffeln gut bürsten und würfeln. Zwiebeln fein hacken. Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, dann Porree und Kartoffeln dazu geben und 15 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft, Gewürze und Nussmilch dazu geben und pürieren. Auf Tellern anrichten und mit etwas Kresse dekorieren.

Pastinakenstampf

- * 700 g Pastinaken
- * 100 g Kartoffeln
- * 500 g gemischte Pilze
- * 2 Schalotten
- * 1 Apfel oder Birne
- * 80 g Butter
- * Meersalz, Mühlenpfeffer,
Muskat frisch gemahlen
- * Olivenöl
- * 100 ml Weißwein
- * einige Stängel Petersilie

Pastinaken und Kartoffeln gut bürsten, klein schneiden, dünsten mit Siebeinsatz oder in wenig gesalzenem Wasser weich köcheln lassen. Pilze in Stücke, Schalotten in feine Streifen schneiden. Apfel bzw. Birne würfeln. Butter bei mittlerer Hitze vorsichtig bräunen. Pastinaken abgießen, mit der brauen Butter stampfen und den Gewürzen abschmecken.

Pilze mit Olivenöl in der Pfanne scharf anbraten, Schalotten und Obst zugeben, mit Weißwein ablöschen, salzen & pfeffern.

Petersilienblättchen grob hacken und darüber streuen.

Vegetarische Frikadellchen

- * 250 g Weizen (oder Grünkern,
Dinkel, ...)
- * 250-300 ml Gemüsebrühe
- * 100 g Mandeln
- * 1 große Pastinake (oder Möhre)
- * 1-2 Bundzwiebeln
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 3-4 EL Tomatenmark
- * Pfeffer, Paprika edelsüß,
Oregano, Majoran, Meersalz

Getreide mittelfein mahlen, mit heißer Gemüsebrühe anrühren und quellen lassen. Mandeln mahlen und fettfrei in einer Pfanne anrösten und etwas abkühlen lassen. Pastinake gut bürsten und fein raspeln. Bundzwiebel in kleine Ringe schneiden und Knoblauch zerdrücken. Tomatenmark und Gewürze mit den restlichen Zutaten in den abgekühlten Getreidebrei rühren. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig zwölf Frikadellen formen. In der Pfanne von in heißem Öl braten. Dazu z.B. einen grünen Salat und/oder Pellkartoffeln servieren.

Vegane Trinkschokolade (für zwei Personen)

- * 500 ml Wasser
- * 2 EL Kakaopulver, durchgeseibt
- * 10-12 Datteln, entsteint
- * 3-4 TL weißes Mandelmus
- * 14 Cashewkerne
- * etwas Zimtpulver

Alle Zutaten in einem Mixer ca. 30 Minuten einweichen, dann alles pürieren und durch ein Sieb abgießen. Für eine heiße Trinkschokolade die Flüssigkeit in einem Topf auf Trinktemperatur erwärmen.