

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 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

KW 05 • 26. - 30. Januar 2026

| Gemüse: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) | REGIO Kiste |
|--|-------------|-------------|-----------|------------|-------------|
| Kürbis Spaghetti Stripetti, Naturland, Deutschland | | | 1,25 Kg | 1,6 Kg | 1,6 Kg |
| Möhren, Naturland, Deutschland | 0,32 Kg | 0,36 Kg | 0,36 Kg | 1 Kg | 0,7 Kg |
| Rübchen gelb, Demeter, Deutschland | 0,28 Kg | | 0,3 Kg | 0,74 Kg | 0,72 Kg |
| Blumenkohl, kbA, Frankreich | | 1 Stk | 1 Stk | 1 Stk | |
| Staudensellerie, kbA, Italien | 1 Stk | 1 Stk | 1 Stk | 1 Stk | |
| Salat Batavia grün, Demeter, Italien | | 1 Stk | 1 Stk | 1 Stk | |

| Obst: | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|--|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, kbA, Dom. Republik | 0,54 Kg | 0,68 Kg | 1 Kg | 1,36 Kg |
| Apfel Pinova, Demeter, regional | 0,5 Kg | 0,5 Kg | 1 Kg | 1 Kg |
| Birne Conference, Naturland, Deutschland | | 0,4 Kg | 0,6 Kg | 1 Kg |
| Clementinen, kbA, Spanien | | 0,5 Kg | 0,53 Kg | 0,76 Kg |
| Orange Tarocco, Demeter, Italien | 0,38 Kg | 0,5 Kg | 0,75 Kg | 1 Kg |

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

Brote für den Monat Januar:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Tausendkörner

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

DLS-Bestellnummer: 4150

1000 g
Statt 6,99 €
5,79 €



Bauernlaib

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel, Sauerteig
L&S-Bestellnummer: 4600

750 g
Statt 5,99 €
5,19 €

Kürbisauflauf

- * 750 g Kürbis
- * 3 Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen
- * etwas Butter
- * 3 Eier
- * 200 ml Sahne
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 50 g Parmesan gerieben
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Kürbis in Würfel schneiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen & die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Die Kürbiswürfel & die Kartoffelscheiben hinzugeben & kurz mit dünsten. Das Ganze in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Eier mit der Sahne, Gemüsebrühe & dem Parmesan mischen, mit Salz & Pfeffer abschmecken & über das Gemüse gießen.

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit (z.B. etwas Gemüsebrühe) nachgießen.

Eingelegter Blumenkohl

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Knoblauchzehen
- * 125 ml Wasser
- * 100 ml Olivenöl
- * 50 ml Zitronensaft
- * 1 EL Gemüsebrühe
- * 10 Pimentkörner
- * 1/2 TL Thymian
- * 1/2 TL Oregano
- * 1 Lorbeerblatt
- * 8-10 Pfefferkörner
- * Meersalz

Vom Blumenkohl die äußeren Blätter abnehmen. Den Blumenkohl kopfüber in so viel Salzwasser (ca. 2 TL Salz auf 1 l Wasser) eintauchen, daß er gut bedeckt ist & 10-15 Minuten ruhen lassen, damit evtl. darin sitzende Tiere herauskriechen.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen grob zerhacken. Den Knoblauch, das Wasser, das Öl, den Zitronensaft, die Gemüsebrühe & die Gewürze in einen Topf geben & aufkochen lassen.

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen & in den Sud legen. So viel Wasser zugießen, bis die Röschen ganz mit Marinade bedeckt sind. Die Röschen bißfest garen (ca. 5 Min.), im Sud abkühlen & mindestens 24 Stunden durchziehen lassen. Die Blumenkohlröschen als Salat oder gut abgetropft als Appetithäppchen servieren.

Möhrengemüse mit Kartoffelkruste

- * 600 g Möhren
- * 750 g Kartoffeln
- * 125 ml Vollmilch
- * gerösteten Sesam
- * 125 ml Sahne
- * 100 g geriebenen Bergkäse
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Petersilie, Dill
Meersalz, Muskat

Kartoffeln schälen, vierteln & in etwas Salzwasser kochen.

Möhren mit einer Gemüsebürste waschen & in Stifte schneiden.

Möhren in etwas Butter knackig andünsten & mit Dill und Gewürzen abschmecken. Mit Sahne aufgießen & ziehen lassen.

Die fertig gegarten Kartoffeln zerstampfen & mit etwas Butter, Muskat, Petersilie & der Milch zu Püree schlagen.

In einer gebutterten Auflaufform erst das Gemüse, dann den Sesam & zum Schluss das Püree schichten.

Mit Käse bestreuen & ca. 15 Min. bei 200° C überbacken.

Blumenkohl-Curry-Suppe

- * 600 g Blumenkohl
- * 1 Stück Ingwer (ca. 5cm)
- * 3 EL Butter
- * 1 EL Kreuzkümmel
- * 1-2 TL Curry
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Muskat
- * 200 g Naturjoghurt
- * 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- * 4 EL süßes Mango-Chutney (muss nicht sein)

Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Den Ingwer ungeschält fein hacken. Butter zerlassen, Kreuzkümmel darin anrösten.

Blumenkohl zugeben & unter Rühren hellbraun anbraten.

Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz dazu geben & ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Suppe vom Herd nehmen, den Naturjoghurt dazu geben & alles mit dem Mixer pürieren.

Mit Zitronensaft & Muskat abschmecken.

Die Suppe auf Teller servieren & mit etwas Mango-Chutney dekorieren.

Bananen heiß serviert

- * 3 Bananen
- * 4 cl Rum
- * 2 EL Zucker
- * 2 TL schwach entölter Kakao
- * 50 g Zartbitter-Schokolade
- * 2 Msp Kaffee
- * Vanilleeis

Die Äpfel schälen, entkernen & in Stückchen schneiden. Mit etwas Wasser in einen Topf geben & erwärmen. Die Bananen schälen & ebenfalls in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Honig & dem Zimt in den Topf geben. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen & pürieren.
