

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 6 · 2. - 7. Februar 2026

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Porree, Naturland, Deutschland	330 g	330 g	330 g	330 g	570 g
Weißkohl, Bioland, Deutschland	1 x			1 x	1 x
Ringelbete, Demeter, Deutschland	400 g	250 g	400 g	400 g	600 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	440 g	300 g	300 g	440 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien			300 g	340 g	500 g
Fenchel, kbA, Italien			350 g	400 g	600 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		680 g	1000 g	1080 g
Apfel Elstar, Demeter, regional		500 g	1000 g	1250 g
Birne Xenia, Demeter, regional	400 g	400 g	600 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien	300 g	430 g	450 g	650 g
Orange Washington Navel, Demeter, Italien	400 g	530 g	800 g	1000 g

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

### Brote für den Monat Februar:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlbäckerei

#### Roggen Fein Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser,  
Meersalz, Roggennatursauer

1000 g  
statt 5,99 €  
**5,19 €**

DLS-Bestellnummer: 4154

#### Dinkel AztekenGold

Zutaten: Wasser, Dinkel, SBkerne,  
Chiasamen, Zuckerrübensirup,  
Meersalz, Hefe, Dinkelsauer

500 g  
statt 5,49 €  
**4,69 €**

DLS-Bestellnummer: 4191



#### Kamutklötzchen

Zutaten: Kamutvollkornmehl, Wasser,  
Meersalz, Hefe

500 g  
statt 6,39 €  
**5,79 €**

L&S-Bestellnummer: 4620

### Salat der Woche

- \* ein Viertel Weißkohl
- \* 1 rote Paprika und 1 gelbe Paprika
- \* 1 rote Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
- \* wer hat, eine halbe Gurke
- \* 150 g Schafkäse in Lake
- \* einige halbierte schwarze Oliven ohne Stein
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 EL Sahne
- \* 250 g Naturjoghurt z.B. von Haus Bollheim
- \* Meersalz, Pfeffer, Oregano

300 g Nudeln bissfest kochen und abkühlen lassen.  
Die Zutaten für die Soße in einer Salatschüssel anrühren und nach Geschmack würzen. Nicht zu sehr salzen, der Käse bringt noch Salz mit. Dann die kalten Nudeln in die Schüssel geben.  
Weißkohl am Strunk fassen und auf der Salatreibe sehr fein raspeln. Gurke, Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Den Schafkäse in den Salat bröseln. Oliven dazu geben und alles gut mischen und etwas ziehen lassen.

## Paprika-Brotaufstrich

- \* 1 rote Paprika
- \* 40 g Cashewnüsse
- \* 1 Pellkartoffel vom Vortag
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 1 TL Balsamico Essig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Sie nutzen sowieso gerade Ihren Backofen? Dann bietet sich dieses Rezept im Anschluss an: Im vorgeheizten Backofen die halbierte und entkernte Paprika mit der Haut nach oben auf das Backblech legen (Paprika vorher etwas einölen) - 180°. Wenn die Haut dunkel geworden ist, kurz abkühlen lassen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die gehackten Nüsse in der trockenen Pfanne kurz rösten. Dann mit Olivenöl die fein gehackte Zwiebel dünsten. Alles in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Pürierstab möglichst fein pürieren und abschmecken.

## Süßkartoffel-Limetten-Suppe

- \* 500 g Süßkartoffel
- \* 2-3 Schalotten
- \* halbe rote Chilischote
- \* 2 Limetten
- \* 2 EL Butter
- \* 200 ml Kokosmilch
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* bisschen Honig

Süßkartoffeln gut bürsten und in kleine 1cm Würfel schneiden. Schalotten fein hacken. Chili in grobe Stücke schneiden. Die Schale von den Limetten fein abreiben und dann schälen. Die Limettenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Butter erhitzen, Süßkartoffel, Limettenfilets und Zwiebel darin einige Minuten anbraten. Chili und 1 TL Limettenschale dazu geben und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Süßkartoffel weich ist, mit einem Zauberstab alles pürieren. Mit etwas Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln servieren und mit der restlichen Limettenschale bestreuen.

## Gemüse-Gulasch

- \* 1 große Süßkartoffel und 3 mittelgroße Kartoffeln
- \* 1 Paprika
- \* 2 Möhren
- \* 2 Zwiebeln
- \* 6-7 Kümmelsamen
- \* Meersalz, Paprikapulver scharf
- \* 400 g passierte Tomaten
- \* Olivenöl
- \* etwas Gemüsebrühe, je nach gewünschter Konsistenz
- \* eventuell zum Garnieren Petersilie

Paprika, Möhren, Zwiebeln und Süß-/Kartoffeln putzen bzw. schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einem großen Topf das Gemüse in Olivenöl anbraten, etwas salzen, dann die Tomatensoße und etwas Gemüsebrühe dazu geben. Alles ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Paprika und Olivenöl abschmecken. Auf einem tiefen Teller anrichten und, wer hat, mit frischer Petersilie garnieren.

## Porreegemüse mit Reis

- \* 600 g Porree
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* Gemüsebrühe
  - \* halbe Scheibe Zitrone
  - \* Hand voll geröstete SBkerne
  - \* Naturreis ca. 150 g
  - \* Olivenöl
- Für die Soße:
- \* 2 EL Butter & 1 EL Vollkornmehl

Porree säubern und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch auch und alles zusammen in Olivenöl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwas köcheln lassen (ca. 10 Minuten). Zitrone in kleine Stückchen schneiden und zum Gemüse geben. Butter in einem Topf erhitzen, mit 1 EL Vollkornmehl schnell verrühren und mit etwas Gemüsesud bzw. Wasser ablöschen. Je nach Belieben die Soße etwas flüssiger (mehr Sud) oder cremiger (etwas mehr Mehl) verrühren. Wer möchte, kann die Soße auch mit einem Schuss Sahne verfeinern. Naturreis mit Gemüse anrichten und mit der Soße begießen.

## Naturjoghurt mit Orangen und Kokos

- \* 500 g Joghurt 10%
- \* 250 g Sahne
- \* 500 g Orangen
- \* Honig nach Geschmack
- \* 1 Prise Vanille
- \* 2 EL Kokosflocken

Joghurt mit Vanille und Honig abschmecken. Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Joghurt verrühren. Die Kokosflocken dazu geben. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Joghurt heben.  
Tipp: Wenn Sie ein Stück Orange von der **Mitte** nach **außen** aufschneiden, aber **nicht** ganz durchschneiden und aufklappen, haben Sie einen Schmetterling zur Dekoration.

