

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
www.bioladen.com • momoshop.de

Lieferdienst 0228 54 90 70
mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
Momo-Theke 54 90 73

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

KW.51 | 16.-21.12.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland					1,5 Kg
Rote Bete, Bioland, Deutschland				0,75 Kg	1 Kg
Zwiebeln rot, Bioland, Deutschland		0,35 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	0,65 Kg		0,8 Kg	0,8 Kg	1 Kg
Wirsing, Naturland, Frankreich		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Fenchel, kbA, Italien	0,35 Kg	0,35 Kg	0,4 Kg	0,7 Kg	0,7 Kg

Regionale Kiste: Schmelzkohlrabi, Zwiebeln rot, Kürbis Hokkaido

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik				1 Kg	2 Kg
Apfel Red Jonaprince, Demeter in Umstellung, regional			1 Kg	1 Kg	1,9 Kg
Orangen Navelina, Naturland, Italien	0,52 Kg	1 Kg	1 Kg	1,5 Kg	1,5 Kg
Grapefruit weiss, kbA, Griechenland	0,3 Kg	0,3 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg
Birne Condo, Naturland, Deutschland		0,25 Kg	0,55 Kg	0,9 Kg	1 Kg

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume

Zutaten:
100% Roggen, belebtes Wasser,
Sonnenblumenkerne, Meersalz,
Roggennatursauer

1000g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Kamutklötzchen

Zutaten:
Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500g
anstatt 4,69 €
4,19 €

Liebe AbonentInnen, vom 23.12.2019-01.01.2020 hat der Lieferdienst geschlossen.

♥ **Wir wünschen Euch erholsame Feiertage** ♥

Der Bioladen hat auf: Samstag 22.12. bis 20Uhr | Dienstag 24.+31.12. bis 14Uhr

Am 24.12. gibt's ein Glas Prosecco a la chef (10°°-14°°)

Salat der Woche

150 g Rote Bete
1 Apfel
150 g Schmelzkohlrabi
1-2 Möhren
3 EL Leinöl, 2-3 EL Zitronensaft
Handvoll Sesam, Meersalz

Rote Bete, Kohlrabi und Möhren fein raspeln.
Sesam in einer Pfanne anrösten.
Zitronensaft und Öl über das Gemüse geben, etwas salzen und gut vermengen.
Zum Schluss den Sesam untermengen.

Kürbis Curry

Kokosöl

500 g Hokkaido-Kürbis

1 rote Zwiebel

2 EL Currypaste

2-3 Knoblauchzehen

1 kleines Stück frischen Ingwer

250 g Kichererbsen (gekocht)

400 ml Kokosmilch

1/2 Zitrone

1 Chili

Meersalz

Mühlenspeck

Zwiebel fein würfeln, Kürbis in kleine Stücke schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kürbis- und Zwiebelwürfel darin für ca. 3 min. anbraten.

Knoblauch, Ingwer und Chilischote fein hacken und zusammen mit der Currypaste hinzufügen und ca. 1-2 min. anschwitzen. Dann Kokosmilch hinzufügen, zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und für etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Kichererbsen hinzufügen und weitere 5 min. köcheln lassen. Sollte das Curry zu dickflüssig werden, etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt Vollkornreis, Hirse oder Hafer.

Wirsingpfanne

1 kg Wirsing

1 rote Zwiebel

Olivenöl

150 ml trockener Weißwein
(ersatzweise Gemüsebrühe)

700 ml Gemüsebrühe

1 TL Ahornsirup

3- 4 EL Cashewmus

1 Zitrone

Muskat

Meersalz

Mühlenspeck

Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden und die Blätter in ca 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel kurz anbraten, dann die Wirsingstreifen zugeben. Nach 3-4 min. mit Weißwein und Brühe ablöschen.

Ca 1 TL Salz sowie den Ahornsirup zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 min. köcheln lassen. Anschließend ca 150 ml der Kochflüssigkeit entnehmen, mit dem Cashewmus zu einer glatten Flüssigkeit verrühren und wieder zum Kohl geben. Zugedeckt für 10 min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Mit etwas Muskat, Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Bratäpfel

4 Äpfel z.B. Braeburn

4 EL Haferflocken

1 EL Mandeln

1 EL Rosinen

1 EL Mandelmus

1 EL Ahornsirup

1/4 TL Zimt

1/4 TL Nelkenpulver

Kokosöl

150 g (Kokos)-Joghurt

1 EL Ahornsirup

1/2 TL gemahlene Vanille

1/2 TL Kurkuma

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ofenfeste Form mit etwas Kokosöl fetten.

Von den Äpfeln die Deckel abschneiden und das Kerngehäuse herausholen. Äpfel in die Form stellen.

Für die Füllung die Mandeln grob hacken, mit den Haferflocken, Rosinen, Mandelmus, Ahornsirup, Zimt und Nelkenpulver gut verrühren. Die Füllung auf die Äpfel verteilen, gut andrücken und die Deckel wieder aufsetzen. Auf die Deckel jeweils ca. 1/2 TL Kokosöl verteilen.

Bratäpfel im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Für die Soße Joghurt, Ahornsirup, Vanille und Kurkuma miteinander verrühren. Die Jogurt-Vanillesoße zu den warmen Bratäpfeln servieren

Grapefruit- Cocktail

1 Stück Ingwer

5 EL Rübenzucker

5 EL Wasser

2 Grapefruits

2 Limetten

4 Zweige Rosmarin

Mineralwasser

Ingwer in feine Scheiben schneiden und mit Rübenzucker und Wasser in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Auf niedriger Flamme unter Rühren köcheln, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Ingwersirup vor der Weiterverwendung vollständig abkühlen lassen.

Grapefruits und Limetten auspressen und durch ein feines Sieb abgießen.

Ingwer-Sirup und Grapefruit-Limettensaft gut vermischen und auf 4 Gläser verteilen. Optional Eiswürfel zugeben.

Mit etwas Mineralwasser aufgießen.

Rosmarinzweige leicht andrücken und in die Cocktailgläser geben.

Falls jemand mit „Schuss“ schlürfen möchte, Wodka oder Sekt passt hier sehr gut 😊.