

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013 Kontrollstelle  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://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.01 | 30.12.2019-05.01.2020**

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, kbA, Italien			1,00 St	1,00 St	1,00 St
Möhren, Naturland, Deutschland	0,25 kg	0,12 kg	0,25 kg	0,50 kg	1,45 kg
Kartoffeln Linda, Bioland, Deutschland			2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg
Paprika rot, Demeter, Spanien	0,29 kg	0,29 kg	0,29 kg	0,54 kg	1,00 kg
Knollensellerie, Bioland, Deutschland		1,00 kg		1,00 kg	1,00 kg

**Regionale Kiste: Möhren, Kartoffel Linda, Knollensellerie**

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik					
Apfel Natyra, Demeter, regional	0,76 kg	0,80 kg	0,80 kg	0,85 kg	1,00 kg
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1,00 St	1,00 St	2,00 St
Mango Tommy Atkins, Demeter, Brasilien		1,00 St	1,00 St	3,00 St	3,00 St
Birne Alexander Lukas, Naturland, Deutschland			0,45 kg	0,45 kg	0,80 kg

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

**Brote der Woche:**



### KnusperKernBrot

Zutaten:  
belebtes Wasser, 50% Roggen, 50%  
Weizen 550, Kürbiskerne,  
Sonnenblumenkerne, Leinsaat,  
Meersalz, Hefe,  
Roggennatursauer

500g  
anstatt 2,99 €  
**2,69 €**



### Kamutklötzchen

Zutaten:  
Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500g  
anstatt 4,69 €  
**4,19 €**

Wir Momos bedanken uns für ein weiteres, erfolgreiches, sechsendreissigstes Jahr

**Auf ein Gutes Neues!**

**Eure Momos ☺**

Fondue-Rezepte: -> <https://bioladen.com/sortiment/fondue.html>

Punsch-Rezepte: -> <https://bioladen.com/sortiment/punsch.html>

## Mitternachtssuppe

1,5 l Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
2 Möhren  
100 g Erbsen  
150 g Pilze z.B. Shiitake oder  
Kräuterseitlinge  
Kleines Stück Ingwer  
Sojasauce  
Chilipulver oder frische Chilis nach  
Belieben  
 $\frac{1}{2}$  Packung Reismudeln  
Meersalz  
Mühlenpfeffer

Die Gemüsebrühe aufstellen und das gewaschene, geschnittene Gemüse und die Gewürze darin für 5min köcheln lassen.  
Nun die Reismudeln zugeben und ziehen lassen bis sie weich sind.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Gemüsefondue

1,5 l Gemüsebrühe  
Dazu Gemüse verschiedener Art,  
wie z.B. Brokkoli, Zucchini, Pilze,  
Frühlingszwiebeln, Blumenkohl,  
Möhren  
oder Paprika

Brühe in einem Fonduepfopf erhitzen.  
Gemüse auf Fonduespieße stecken und in der Gemüsebrühe garen.  
Mit Reis und/oder Baguette und Dip ( siehe folgendes Rezept) servieren.

---

## Erdnussdip

2 EL Erdnussmus  
7 EL Wasser  
1 EL Sojasauce  
1 EL geschnittener Schnittlauch/  
Petersilie  
Meersalz  
Mühlenpfeffer

Erdnussmus mit heißem Wasser glattrühren. Sojasauce und Schnittlauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Zum Gemüsefondue servieren.

---

## Granatapfelbowle

1-2 Granatäpfel  
2 Orangen  
4 EL Rübenzucker  
750 ml Weißwein  
1 Zitrone  
750 ml Sekt

Die Kerne aus den Granatäpfeln herausnehmen und kurz abspülen. Die Orangen waschen und in Stücke schneiden. Granatapfelkerne und Orangen mit dem Zucker mischen. Danach den Weißwein hinzugießen und für ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen, damit es durchziehen kann. Kurz vor dem Servieren, die Zitronen in dünne Scheiben schneiden und hinzugeben. Zum Schluss alles mit Sekt aufgießen.  
Für die alkoholfreie Variante können Sekt und Wein durch Ginger Ale oder durch Tonic Water ersetzt werden.