

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn
0228 46 27 65



Momos Theke
54 90 73
Momos Metzger
47 83 39
Momos Bistro
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 52 - 21.-24. Dezember 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blumenkohl, kbA, Italien			1 x	1 x	1 x
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland		350 g	350 g	500 g	1000 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			400 g	750 g	1000 g
Steinchampignons, Demeter, Deutschland					
Zucchini, kbA, Spanien	210 g	420 g	420 g	580 g	1000 g
Strauchtomaten, kbA, Spanien	350 g	500 g	500 g	1000 g	1140 g

Regionale Kiste: 700 g Möhren Purple Haze, 1000 g Süßkartoffeln, 300 g Steinchampignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1 x	1 x	1 x	2 x
Apfel Holsteiner Cox, Demeter, Deutschland	310 g	300 g	780 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, Demeter, Deutschland		450 g	700 g	700 g	1000 g
Orangen Navelina, Naturland, Italien	600 g		1000 g	1400 g	2000 g
Blutclementinen, kbA, Italien				700 g	700 g

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Hafer, Roggen, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
Anstatt 5,29 €
4,19 €



Kamutklötzchen Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g
anstatt 4,99 €
4,49 €



Am 24. und 31. Dezember ist der Laden bis 14 Uhr geöffnet. Nehmt Euch für eventuelle Wartezeit vielleicht ein gutes Buch mit...

Trotz allem – oder gerade deswegen:
Wir wünschen Euch besinnliche Feiertage!
Eure MOMOS

Hafersalat

- * 2 Möhren
- * halbe Ananas (od. 2 Äpfel)
- * 2 Schalotten
- * 200 g Hafer/Nackthafer
- * 400 ml Wasser
- * halber TL Curry
- * 1 TL mittelscharfen Senf
- * handvoll Rosinen und Walnüsse

- * Meersalz, Pfeffer
- * 1 TL Honig
- * 1 ½ EL Zitronensaft
- * 200 g Schmand
- * 30 g Butter



Hafer mit Wasser bedecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Falls noch Wasser da ist, abgießen. Butter zugeben, verrühren und an Seite stellen. Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Die Schalotten in kleine Würfelchen schneiden. Ananas in kleine Würfel schneiden, Möhren fein stifteln, Nüsse grob hacken. Wenn der Hafer ausgekühlt ist, alle Zutaten miteinander vermischen und etwas durchziehen lassen.

Blumenkohlsuppe mit Orangen

- * 1 Blumenkohl
- * 4 kleine Kartoffeln
- * 2 Orangen
- * 700ml Gemüsebrühe
- * 100ml Sahne
- * frisch geriebener Muskatnuss, Curry, Kräutersalz
- * 100g Mandelstifte
- * 2 große Scheiben Brot

Die Kartoffeln gut gebürstet klein schneiden und in der Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln lassen. Dann den in Röschen geteilten Blumenkohl dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Orangen schälen und in Stücke teilen. Diese mit der Sahne zusammen in die Suppe geben und alles mit dem Zauberstab pürieren. Mit Muskatnuss, Kräutersalz und Curry pikant abschmecken. Die Blumenkohlröschen wieder dazu geben. Aus dem Brot mit einem Plätzchenausstecher ein „Brotplätzchen“ ausstechen. Die Suppe im Teller anrichten, mit einem schwimmenden Brotplätzchen versehen und ein paar eingestreuten Mandelstiften.

Gemüsepuffer mit Apfelmus

- * 350 g Möhren
- * 350 g Süßkartoffeln
- * 600 g Kartoffeln
- * 2 TL Oregano
- * 1 EL Petersilie
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 Eigelb
- * 1 EL fein gemahlenes Vollkornmehl



Möhren und Süßkartoffeln gut bürsten, Kartoffeln schälen und je zur Hälfte grob und fein raspeln. Gut ausdrücken und Oregano untermischen. Petersilie fein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und mit Eigelb und Mehl gut vermengen. Portionsweise in einer Pfanne mit Olivenöl zu kleinen Puffern backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu Apfelmus servieren (siehe unten).



Zimteis mit Orangen-Ingwersoße

- * 4 Blutorange
- * 250 ml Sahne
- * 250 g Naturjoghurt
- * 80 g Honig
- * 2 TL Zimt
- * halber TL Vanille
- * 2 Eigelbe
- * 1 TL Speisestärke
- * 50 g frischen Ingwer

Sahne steif schlagen und mit Joghurt, Honig, Zimt, Vanille und Eigelbe verquirlen. Ins Gefrierfach stellen und in den ersten zwei Stunden alle 15 Minuten einmal kräftig mit dem Quirl durcharbeiten. Zwei Orangen filetieren, klein schneiden und im Saft der anderen Orangen kurz aufkochen. Speisestärke einrühren, kurz aufkochen, frischen Ingwer mit einer Knoblauchpresse hineinpressen. Das portionierte Zimteis mit der Soße begießen und servieren.

Kinder in die Küche



Apfelmus selbst gemacht

- * 4 große Äpfel
 - * 4 TL Zitronensaft
 - * 2 Msp Vanille
 - * halber TL Zimt
 - * 1 EL Honig
- Ungeschälte Äpfel waschen und mit einer Reibe sehr fein reiben und sofort mit dem Zitronensaft verrühren. Falls Du keine Reibe hast, Äpfel in kleine Würfel schneiden und mit Zugabe von ca. 3 EL Wasser mit einem Zauberstab pürieren. Vanille, Honig und Zimt zufügen und abschmecken. Wenn die Äpfel sehr süß sind, wird der Honig wahrscheinlich gar nicht benötigt.