

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 01 - 04.-09. Januar 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Schalotten, Bioland, Deutschland	130 g	240 g	450 g	450 g	450 g
Möhren Purple, Bioland, Deutschland			300 g	400 g	400 g
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland					400 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland				430 g	880 g
Kohlrabi, Demeter, Italien	1 x	1 x	2 x	3 x	4 x
Romatomaten, Demeter, Spanien		450 g	750 g	1000 g	1000 g

Regionale Kiste: 450 g Schalotten, 630 g Möhren Purple, 500 g Rettich schwarz, 880 g Süßkartoffeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, Naturland, Dom. Republik				1000 g	2500 g
Saftorangen, Naturland, Italien	590 g	1000 g	1000 g	2000 g	2500 g
Kiwi, kbA, Griechenland	330 g	370 g	460 g	740 g	1000 g
Blutclementinen, kbA, Italien			630 g	630 g	630 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland		500 g	1000 g	1000 g	1000 g

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei



Siegsteigbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen 550, Leinsaat, Buchweizen, Grünkern, Soja, Meersalz, Hefe, Mohn, Roggennatursauer

500 g
anstatt 3,19 €
2,69 €

Bauernlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Sauerteig, Meersalz, Brotgewürz (Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel)

750 g
anstatt 5,29 €
4,79 €

Salat der Woche

- * 1 Kohlrabi
- * 5 Tomaten
- * 3 Schalotten
- * 3 EL schwarze Oliven
- * kleingewürfelter Fetakäse
- * handvoll SB-kerne
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * 2 EL Basilikumpesto
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Kohlrabi fein raspeln, Schalotten in kleine Würfel, Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Oliven ggf. entsteinen und halbieren. Fetakäse ebenfalls in Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten hinzufügen und einmal gut durchmischen. Etwas ziehen lassen und mit Brot und Butter servieren.

Rettich-Kartoffel-Suppe

- * 600 g Kartoffeln
- * 300 g Rettich
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Zitronensaft
- * Olivenöl
- * 2-3 Schalotten
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 Glas Weißwein
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 200 g Schlagsahne

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten fein würfeln. Die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken. Die Kartoffeln mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einem Topf andünsten. Salzen, pfeffern und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze kochen bis der Weißwein verdunstet ist. Inzwischen den Rettich waschen und gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und so lange kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Sahne zufügen und alles pürieren (Sahne kann auch geschlagen werden und am Tisch jeweils noch einen Klecks in die Suppe geben...). Je nach Geschmack können Sie die Suppe noch mit etwas Zitronensaft verfeinern.

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 ausschneiden. 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.

Orangenpfannekuchen

- * 4 Orangen
- * 50 g Butter
- * 100 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 200 ml Milch
- * 1 TL Honig
- * 50 g Rohrzucker
- * Meersalz
- * 2 S-Eier
- * 150 g Orangenmarmelade
- * 250 ml Orangensaft frisch gepresst
- * 4 EL Orangenlikör (oder ersatzweise etwas mehr Orangensaft)
- * 1 Becher Sahne

Butter zerlassen. Mit einem Schneebesen Mehl und Milch, etwas Honig und 1 Prise Salz glattrühren. 10 Minuten quellen lassen. Eier und die Hälfte der flüssigen Butter unterrühren. Eine beschichtete Pfanne (24 cmØ) erhitzen. Mit wenig Butter einstreichen. Aus dem Teig nacheinander 8 dünne Crêpes backen. Die Pfanne dabei immer wieder mit wenig flüssiger Butter einstreichen. Marmelade leicht erwärmen und jeweils eine Seite der Crêpes damit bestreichen. Crêpes zusammenfalten. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen quer in Scheiben schneiden. Zucker in einem breiten Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte dickflüssig einkochen lassen. Orangenscheiben hineinlegen und mit Orangenlikör würzen. Die Crêpes dazugeben und darin leicht erwärmen. Auf Tellern anrichten und mit frisch geschlagener Sahne servieren.

Kinder in die Küche

Süßkartoffel-Brownies

- * 600 g Süßkartoffeln
- * 14 entsteinte Datteln
- * 80 g gemahlene Mandeln
- * 100 g Buchweizenmehl
- * 4 EL schwach entölt Kakao
- * 3 EL Honig
- * Messerspitze Salz
- * Schlagsahne zum Servieren

Den Ofen auf 180° vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in dicke Würfel schneiden und mit ganz wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, bis sie ganz weich sind. Zusammen mit den entsteinten Datteln in einem hohen Gefäß pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Brownie-Mischung auf einem Backblech, ausgelegt mit Backpapier, verteilen. Bei 180° ca. 15-20 Minuten backen. Nach dem Backen 10 Minuten auskühlen lassen. Dann in passende kleine Stücke schneiden und mit Schlagsahne servieren.