

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 02 - 11.-16. Januar 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blumenkohl, kbA, Italien		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	460 g	350 g	500 g	500 g	800 g
Fenchel, kbA, Italien			500 g	500 g	1000 g
Porree, Demeter, regional			500 g	500 g	750 g
Chicoree, Bioland, Deutschland				350 g	550 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	200 g	200 g	340 g	600 g	600 g

Regionale Kiste: 800 g Möhren, 750 g Porree, 550 g Chicoree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	500 g	500 g	500 g	1000 g	1500 g
Apfel Gala, Demeter, regional	420 g	570 g	600 g	1000 g	1550 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x
Orangen Wash Navel, Naturland, Italien			1000 g	1270 g	2000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande		500 g	500 g	1000 g	1100 g

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

PrinzenBrot

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel 630, Emmer, Gerste, Hafer, Roggen, Zuckerrübensirup, Hefe, Rapsöl, Meersalz, Dinkel, Roggensauer

500 g
Saisonales Angebot
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 €

Chicorée mit Orangen

- * 3 Chicorée
- * 2 Orangen
- * 1 Tasse Sahne
- * 1 EL mittelscharfen Senf
- * 1 EL Obstessig
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 Bund Dill, fein geschnitten
- * Kräutersalz, Cayennepfeffer

Die Zutaten für die Soße mit dem Schneebesen cremig rühren. Chicorée in feine Streifen schneiden und auf der Platte oder einem Teller anrichten. Die Orangen schälen und in feine Scheiben schneiden. Diese auf dem Chicorée anrichten und die Soße darüber gießen.

Buchtip: fantastisch frisch!, emu-Verlag

Chicorée in Curry

- * 2 Chicorée
- * 2 säuerliche Äpfel
- * 1-2 Bananen
- * 2 Becher saure Sahne
- * Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- * 3-4 EL Olivenöl
- * 1 durchgepresste Knoblauchzehe
- * $\frac{1}{2}$ TL Curry, Kräutersalz
- * etwas süße Sahne

Zutaten für die Soße miteinander verrühren. Mit etwas süßer Sahne abschmecken. Chicorée in feine Streifen schneiden. Die Äpfel mit Schale würfeln. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Alles mit der Soße vermischen und - wer hat - auf den Salatblättern anrichten.

Fenchel-Mozzarella-Salat

- * 1-2 Fenchelknollen
- * 50g Lauchzwiebeln
- * etwas Zitronensaft
- * 3-4 EL Naturjoghurt
- * Vollmeersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * 80-100g Mozzarella

Fenchel waschen, halbieren und in sehr feine Scheiben hobeln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Zum Fenchel geben. Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und unter das Gemüse mischen.

Zum Schluss den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter den Salat mischen.

Linseneintopf für kalte Tage

- * 300g braune Linsen
 - * jeweils 100g Möhre, Kartoffel, Porree
 - * 2 Zwiebeln
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * Gemüsebrühe
- Wer hat, kann auch Sellerie und/oder Pastinake zufügen.

Die Linsen in ausreichend Wasser insgesamt 30 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten das klein geschnittene Gemüse dazu geben und mit heißem Wasser auffüllen, bis auch das Gemüse bedeckt ist. Alles zusammen 20 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebeln andünsten und an Seite stellen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit etwas Gemüsebrühe würzen. Nach der Garzeit die Zwiebeln dazu geben und würzig mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf dem Teller servieren und mit einem Schuss Olivenöl verfeinern.

Möhren-(Blumenkohl)-Kartoffel-Rösti

- * 1-2 Zwiebeln
 - * 15 g Butter
 - * je 300 g Kartoffeln und Möhren
 - * 2 Eier
 - * 1 EL feines Vollkornmehl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss
 - * 3 EL Olivenöl
- Statt der Möhren können Sie auch 300 g Blumenkohl nehmen - oder auch halb/halb.

Zwiebeln fein würfeln und glasig dünsten. Kartoffeln schälen, grob raspeln und abtropfen lassen. Möhren gut bürsten und auch grob raspeln. (Blumenkohl am Strunk festhalten und mit einer Reibe fein raspeln). Kartoffeln und Möhren (bzw. Blumenkohl) mit Ei, Mehl und Zwiebelwürfeln mischen und würzen. Einen gehäuften EL Kartoffelmasse ins heiße Öl setzen und glattstreichen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier legen und sofort servieren (oder im Backofen auf einem Gitter bei kleiner Temperatur warmhalten).

Gebackener Apfel mit Himbeersahne

- * 4 Äpfel
- * 3 EL Zitronensaft
- * 2 EL Akazienhonig
- * halber TL Vanille
- * 2 EL Butter
- * 100 g Sahne
- * 100 g Naturjoghurt z.B. von Bollheim
- * 1 EL Himbeermarmelade
- * 1 EL Kakaopulver

Die Äpfel in der Mitte ausstechen. Den Apfel in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Form ziegelartig in Reihen legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter, Honig und die Vanille leicht erwärmen, gut verrühren und die Apfelscheiben damit beträufeln. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen backen.

Sahne steif schlagen. Den Honig, die Himbeermarmelade und den Joghurt vorsichtig unterheben. Die Butteräpfel auf Tellern anrichten und mit einer Schaumhaube krönen. Mit Kakao bestäubt servieren.