

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 04 - 25.-30. Januar 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Steinchampignons, Demeter, Deutschland				280 g	350 g
Möhren, Bioland, Deutschland		200 g	400 g	550 g	800 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland			300 g	600 g	800 g
Zwiebeln rot, Naturland, regional	270 g	300 g	550 g	550 g	550 g
Kohlrabi, Naturland, Italien	1 x	1 x	2 x	2 x	3 x
Mangold, kbA, Italien		450 g	600 g	600 g	820 g

Regionale Kiste: 350 g Steinchampignons, 550 g Möhren, 600 g Süßkartoffeln, 550 g Zwiebeln rot

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik			500 g	1000 g	1500 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland		300 g	500 g	1000 g	1330 g
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien	400 g		1000 g	1450 g	2000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	350 g	500 g	500 g	650 g	1000 g
Kiwi, Demeter, Italien		410 g	540 g	630 g	630 g

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei



Dinkel Urkorn

Zutaten: belebtes Wasser, Schilffroggen, Roggen, Dinkel, Meersalz, Backferment

1000 g
5,19 €
4,39 €

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

- * 2 Kohlrabi
- * 1 rote Zwiebel
- * 3-5 Stängel Mangold
- * handvoll Walnüsse
- * 100 g Fetakäse
- * 1 EL Basilikumpesto
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * Meersalz, Pfeffer
- * wer hat, Schabzigerklee

Kohlrabi fein raspeln oder stifteln. Zwiebel ganz klein schneiden. Mangold in dünne Streifen schneiden, ebenso den Strunk (den eventuell würfeln). Walnüsse hacken, Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Zu diesem Salat schmecken auch ein paar Steinchampignons oder anderer grüner Salat, den Sie vielleicht auch zu Hause haben.

Süßkartoffelcremesüppchen

- * 400 g Süßkartoffel
- * 4 Äpfel
- * 1 Zwiebel
- * 1 Stück Ingwer
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 EL Zitronensaft
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * 50 ml Apfelsaft

Zwiebel fein hacken, ebenso den Ingwer und in Olivenöl anschwitzen. Drei Äpfel grob würfeln und mit zu den Zwiebeln geben. Süßkartoffeln würfeln und auch mit in den Topf geben. Zitronensaft und Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 15-20 Minuten weich köcheln. Mit dem Zauberstab pürieren. Einen Apfel klein würfeln und im heißen Apfelsaft dünsten, salzen und pfeffern.

Die Hälfte der Sahne zur Suppe gießen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe in Schalen füllen, mit Sahne beträufeln. Apfelfwürfelchen und Korianderblätter in die Mitte der Suppe dekorieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Süßsaure Mangoldsuppe (vegan)

- * 1 Mangold
- * 1 Möhre
- * 1 rote Zwiebel
- * 1 Kartoffel
- * Olivenöl
- * Knoblauchzehe
- * 4 EL Sojasoße
- * 200 ml Apfelsaft
- * Gemüsebrühe
- * halbe Zitrone
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Möhre, Zwiebel und Kartoffel klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Vom Mangold den Strunk entfernen, klein schneiden und zum Gemüse geben. Knoblauch fein hacken und auch in den Topf. Ablöschen mit Sojasoße, Apfel- und Zitronensaft. Mit Gemüsebrühe angießen, so dass alles bedeckt ist und leicht köcheln lassen.

Das Grün in feine Streifen schneiden, zum Gemüse geben und mitdünsten, bis der Mangold zusammengefallen ist. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Dazu Vollkornbrot mit Butter.

Kartoffeln mit Mangold-Mandelsauce

- * 1 Topf Kartoffeln
- * 500 g Mangold
- * 2 rote Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 EL Butter
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 100 g Schmand
- * 50 g fein gemahlene Mandeln
- * handvoll Mandelsplitter
- * Cayennepfeffer
- * Meersalz

Während die Kartoffeln kochen, kann der Mangold vorbereitet werden. Mangold in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schütteln. Den weißen Stiel entfernen und das Grüne vom Mangold hacken und an Seite stellen. Die weißen Stiele fein würfeln und mit gehackter Zwiebel und gehacktem Knoblauch mit Butter ca. 5 Minuten andünsten. Die gehackten Blätter zufügen und mit Gemüsebrühe angießen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Schmand und Mandelmehl zufügen und die Mangoldmassen mit dem Zauberstab fein pürieren. In Maßen mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Die noch heißen/warmen Kartoffeln in die heiße Soße geben und vor dem Servieren noch zwei Minuten ziehen lassen. Mit Mandelsplittern bestreut servieren.

Kinder in die Küche

Apfel à l'orange

- * 3 Äpfel
- * 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- * 200 g Schmand
- * 1-2 TL Honig

Halbiere die Orangen und presse mit einer Handsaftpresse 100 ml Saft aus. Die Äpfel bitte mit einem Küchenmesser vierteln und das Gehäuse ausschneiden. Die Apfelstücke mit dem Orangensaft in einem hohen Gefäß mit einem Zauberstab pürieren.

Schmand in einer Schüssel mit dem Honig verrühren und mit der Apfel-Orangen-Soße servieren. Wenn Du möchtest, kannst Du es noch mit Mandelblättchen oder gehackten Nüssen dekorieren.
