

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



[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 48 - 29.11. - 04.12.2021



Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	500 g
Möhren, Naturland, Deutschland	340 g	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Pastinaken Aromata samenfest, Demeter, Deutschland		250 g	500 g	500 g	500 g
Süßkartoffeln, Bioland, Deutschland	500 g	500 g	500 g	1000 g	730 g
Kohlrabi, Demeter, Italien	1 x	1 x	2 x	2 x	
Paprika rot, kbA, Spanien		480 g	560 g	750 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1500 g
Apfel Gala, Demeter, Deutschland	500 g	660 g	1000 g	1160 g
Orangen Navelina, Demeter, Spanien	630 g	1000 g	1250 g	2000 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien		360 g	540 g	540 g
Kaki Rojo, Demeter, Spanien	1 x	2 x	2 x	3 x

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

Brote der Woche:



### TausendKörner Brot

Zutaten: 1000 g Wasser, Roggen, Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Hefe, Roggennatursauer

1000 g  
5,29 €  
**4,39 €**



### Kamutklötzchen Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g  
4,99 €  
**4,49 €**

## Wieder WEIHNACHTSBAUM-Verkauf bei MOMO

11. - 23. Dezember täglich von 9-18 Uhr (außer Sonntag)  
Ökologisch produzierte Weihnachtsbäume (Fichten, Blaufichten, Nordmantannen und Nobilis sowie Schnittgrün aus dem Sauerland).  
Gregor Kaiser berät vor Ort, alle Fragen DANN und DORT bitte persönlich klären. Danke! Siehe auch: [www.vielfalt-wald.de](http://www.vielfalt-wald.de)



- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \* 300 g Möhren
- \* 100 g Rettich
- \* 2 Orangen
- \* 1 Zitrone
- \* 1 EL Akazienhonig
- \* 100 ml Sahne
- \* handvoll gehackte Walnüsse

Möhren und Rettich bürsten und fein raspeln. Die Schale von Orange und Zitrone abschaben und zum Salat geben. Die Früchte auspressen und zum Salat geben. Ebenso den Honig, Sahne und die gehackten Walnüsse. Alles gut durchmischen und ein bisschen ziehen lassen. Schmeckt sehr erfrischend.

---

## Möhren-Pastinaken-Gemüse mit Petersiliensahne

- \* ca. 300 g Möhren
- \* ca. 200 g Pastinaken
- \* 3 EL Butter
- \* Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 Prise Muskatnuss
- \* 150 ml Gemüsebrühe
- \* 200 g Schmand
- \* 2 EL gehackte Petersilie

Möhren und Pastinaken je nach Größe gut bürsten und längs vierteln. Butter in einem breiten Topf erhitzen, Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen (Soße um ein Drittel einkochen). Schmand einrühren und nach Belieben abschmecken. Mit gehackter Petersilie servieren.

Dazu passen Kartoffeln oder Naturreis. Oder einfach ein Spiegelei.

---

## Süßkartoffelpuffer mit frischem Birnenkompott

- \* 750 g Süßkartoffeln
- \* 3 Birnen
- \* 100 ml Sahne
- \* 2 Eigelb von 5-Eiern
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* Olivenöl
- \* etwas Honig
- \* etwas Zitronensaft

Die Süßkartoffeln etwa 20 Minuten kochen (mit Schale). Abgießen und mit der Sahne und den Gewürzen mit dem Zauberstab pürieren. Das Püree abkühlen lassen und die zwei Eigelbe einkneten. Olivenöl erhitzen und das Püree darin etwas flachgedrückt portionsweise (je Puffer etwa 2 EL) goldgelb braten. Für das Birnenkompott die Birnen vierteln und mit dem Mixer pürieren. Falls nötig, etwas Sahne dazu geben. Wer es gern süß mag, auch noch etwas Honig. Mit Zitronensaft beträufeln.

---

## Alle Jahre wieder: Schwarzer Rettich Hustensaft

- \* 1 schwarzen Rettich
- \* ca. 3-5 EL Honig, je nach Größe des Rettichs

### Dosierung:

Drei- bis fünfmal täglich einen TL.

Vom Rettich den „Deckel“ abschneiden und etwa ein Drittel des Fruchtfleisches z.B. mit einem Melonenkugelausstecher aushöhlen (kann mit in den Salat!). Legen Sie den ausgehöhlten Rettich nun mit dem Boden nach unten auf ein Glas und stechen mit einer dickeren Nadel einige Male durch die Aushöhlung und den Boden des Rettichs. Füllen Sie nun den Rettich bis zum Rand mit Honig auf und legen den Deckel wieder auf den Rettich. Nun heißt es warten - am besten über Nacht. In dieser Zeit tropft der Hustensirup durch die Löcher in das Glas.

---

## Kinder in die Küche

### Wir eröffnen die Plätzchenbackseason: Marzipanbällchen

- \* 75 g feines Vollkornmehl
- \* 60 g Honig
- \* 1 EL weiche Butter
- \* 25 g geschälte und gemahlene Mandeln
- \* 200 g Honigmarzipan
- \* 1 S-Ei
- \* etwa 30 Mandeln

Mehl, Honig, Mandeln, kleingeschnittenen Marzipan und kleingeschnittene Butter sowie das Ei in eine Schüssel geben und alles gut verkneten. Den Teig abgedeckt für einige Zeit kühl stellen. Sollte der Teig noch kleben, gib ihm noch etwas mehr Kühlzeit. Anschließend den Teig mit einem Teelöffel walnussgroße Stücke abtrennen und diese in Deiner Hand zu einem Bällchen formen. Die Mandel rein-drücken und auf das Backblech setzen. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen backen. Die Bällchen sollten eine goldbraune Farbe annehmen, aber nicht hart werden.

