

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](mailto:info@bioladen.com)

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

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 49 - 06. - 11. Dezember 2021



Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rosenkohl, Bioland, Deutschland				750 g	500 g
Cherrytomaten, Bioland, Deutschland					420 g
Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland	210 g	300 g	300 g	300 g	300 g
Endiviensalat, Demeter, Italien		1 x	1 x	1 x	
Kürbis Butternut, Demeter, Spanien	600 g	700 g	800 g	800 g	
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	340 g	610 g	730 g	600 g	
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien			600 g	700 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik				1000 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	400 g	860 g	860 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	440 g	610 g	730 g	1000 g
Granatapfel Smith, Naturland, Spanien			2 x	2 x
Clementinen, Demeter, Italien		450 g	700 g	1000 g
Saftorangen Navelina, Naturland, Italien	600 g	1000 g	1000 g	1070 g

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

Brote der Woche:



### Dinkel Siebenkorn

Zutaten: Dinkel, Wasser, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Rapsöl, Hefe, Dinkelsauer

750 g  
4,69 €  
**3,99 €**



### Kamutklötzchen Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g  
4,99 €  
**4,49 €**

### Einen Kochkurs zu Weihnachten verschenken?

Wie Ihr vielleicht wisst hat unser Keven vor einiger Zeit eine Kochschule in Beuel auf der Königswinterer Straße 116 eröffnet. Hier werden nur die allerbesten Momo Lebensmittel verwendet. Verbringt gemeinsam eine tolle Zeit bei einem 4 Gänge Menü mit Weinbegleitung, alle Kurse auch in vegetarischer Option möglich. Keven und sein Team freuen sich auf dich!

[www.shellsons-kochmanufaktur.de](http://www.shellsons-kochmanufaktur.de)

## Salat der Woche

- \*  $\frac{1}{4}$  Endiviensalat
- \* 3 Tomaten
- \* 1 Spitzpaprika
- \* schwarze entsteinte Oliven
- \* 50 g Fetakäse
- \* Olivenöl, weißer Balsamico
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee
- \* wer mag, 2-3 EL Pinienkerne

Endiviensalat säubern und in ganz feine Streifen schneiden. Tomaten, Paprika und Feta würfeln. Oliven halbieren.

Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen.

---

## Endiviengemüse mit Pellkartoffeln

- \* 1 Endiviensalat
- \* 2 Schalotten
- \* 100 g Räuchertofu
- \* halbes Glas Wasser
- \* halber Glas Weißwein
- \* Olivenöl
- \* 1 Glas Kichererbsen
- \* etwas Rosmarin
- \* Menge Pellkartoffeln nach Belieben

Endiviensalat gründlich waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Räuchertofu und Schalotten in Würfel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Endiviensalat dazu geben, bis er zusammenfällt. Wasser und Wein dazu geben, ebenso Rosmarin und Kichererbsen. Ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Pellkartoffeln servieren. Falls Sie die doppelte Menge Kartoffeln kochen, können Sie morgen davon Bratkartoffeln machen. Zum Beispiel mit Spiegelei und frisch geschnittener Rohkost (Gurke, Tomate, eventuell Paprika und/oder Möhre) wieder eine leckere Mahlzeit.

---

## Gefüllter Kürbis

- \* 1 Butternut Kürbis
- \* 1 Paprika
- \* 1 Möhre
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 300g Grünkernschrot
- \* Olivenöl
- \* 100g geriebenen Käse
- \* 100g saure Sahne
- \* halber Becher süße Sahne
- \* Koriander, Kreuzkümmel, Majoran, Thymian, Paprika, Meersalz, Pfeffer
- \* ca. 1 L Gemüsebrühe
- \* 200 g Tomatenmark

Kürbis halbieren, entkernen und mit Olivenöl bestreichen. Salzen, pfeffern und bei ca. 180°C Heißluft etwa eine halbe Stunde garen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Klein gewürfelte Paprika und Karotte dazugeben und goldbraun anrösten. Den Grünkernschrot mit einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15-20 Minuten köcheln lassen (immerzu umrühren, brennt schnell an). Gewürze nach Belieben hinzugeben, ebenso das Tomatenmark. Sahne dazu, kurz aufkochen lassen und von der Platte nehmen. Zum Schluss noch etwas Sauerrahm untermengen (nicht mehr aufkochen) und die Fülle in den vorgegarten, ausgehöhlten Kürbis füllen und kurz mit etwas Reibkäse im Ofen überbacken.

---

## Granatapfel mit Bananenchips

- \* 1 Granatapfel
- \* 1 Tasse Bananenchips
- \* 20-40ml Orangenlikör
- \* 200g Joghurt
- \* 250ml Sahne
- \* Honig
- \* etwas geraspelte Mintschokolade
- \* Vanille

Die roten Samenkapseln aus der Schale des Granatapfels lösen. Mit Joghurt, Likör, Honig und ein bisschen Vanille vermischen. 2/3 der Bananenchips zerdrücken und mit der geschlagenen Sahne mischen. Die Frucht-Joghurt-Mischung erst kurz vor dem Servieren mit der Bananensahne mischen und in Gläser füllen (sonst weichen die Chips zu sehr auf und das „krispige“ ist weg).

Mit den restlichen Bananenchips und geraspelter Mintschokolade dekorieren (Mintschokolade passt geschmacklich gut zum Granatapfel, eine andere Schokoladensorte ist natürlich auch möglich).

---