

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

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

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

KW 50 - 13. - 18. Dezember 2021



Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	450 g
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	500 g	500 g	800 g	500 g
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional		1000 g	1200 g	1200 g	1200 g
Ringelbete, Bioland, Deutschland	440 g			600 g	600 g
Porree, Demeter, regional				430 g	430 g
Strauchtomaten, kbA, Spanien	400 g	700 g	1000 g	1000 g	
Paprika gelb, kbA, Spanien		300 g	440 g	440 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	1000 g	1000 g	1430 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	500 g	700 g	1000 g	1000 g
Orangen Navelina, Demeter, Spanien	700 g	1000 g	1000 g	2000 g
Kiwi Hayward, Demeter, Italien		420 g	700 g	700 g
Clementinen, Demeter, Spanien			670 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment

1000 g
5,29 €
4,39 €



Kamutklötzchen Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g
4,99 €
4,49 €



Glühwein selbstgemacht

- * 1 Flasche Öko-Rotwein
- * 125 ml Wasser
- * 60 g Rohrzucker
- * 3 Nelken
- * eine Viertel Stange Zimt
- * Schale einer halben Zitrone
- * nach Belieben frisch gepressten Orangen- und Zitronensaft

Zucker und Gewürze im Wasser aufkochen. 30 Minuten ziehen lassen, abseihen, mit dem Wein verrühren und vorsichtig bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Nach Geschmack mit Zitronen- und Orangensaft ergänzen.

Siehe auch: <http://www.bioladen.com/sortiment/punsch.html>

Wieder erhältlich: FRISCHES Sauerkraut (im schmalen Kühlschrank links vom Gemüseregal)

Sauerkrautsuppe

- * 300 g Sauerkraut
- * 1 Zwiebel
- * 3-4 Clementinen
- * etwas Butter
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * halber TL großes Stück Ingwer
ganz fein gerieben
- * 1 EL Honig
- * 300 g Sauerrahm

Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Das Sauerkraut mit einer Schere klein schneiden (sonst bleiben beim Essen immer so lange Fäden am Mund hängen). Mandarinspalten, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, Ingwerpulver und Honig mit dem Sauerkraut mischen und mäßig erhitzen (damit nicht zu viele Vitalstoffe verloren gehen). Zum Schluss den Sauerrahm unterrühren.

Eventuell mit dem Zauberstab pürieren (vorher etwas Sauerkraut mit der Kelle herausnehmen und später wieder hinzufügen).

Warmer Kürbissalat

- * 1 Hokkaido (ca. 800g)
- * 1 Zitrone
- * 100 ml Weißwein
- * Kräuter nach Wahl (Rosmarin, Oregano, Thymian)
- * 2 Knoblauchzehen
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl
- * 50 g getrocknete Tomaten
- * Bund Rucola
- * 4 EL Pinienkerne

Kürbis in schmale Spalten schneiden. Fasern und Kerne entfernen. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Dressing aus dem Weißwein, 2 EL Zitronensaft, der Schale und den Kräutern sowie den gepressten Knoblauchzehen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl unterschlagen.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden und zu dem Dressing geben. Auf 4 Stücke Alufolie jeweils ein Viertel der Kürbisspalten legen, mit dem Dressing beträufeln und die Alufolie fest zusammenfallen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen. Rucola waschen und die Stiele entfernen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kürbispäckchen öffnen und ein bisschen abkühlen lassen. Rucola auf den Tellern verteilen und die Kürbisspalten darauf legen. Mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Selleriepffannkuchen

- * 1 Knolle
- * 2-3 Tomaten
- * etwas Sahne
- * 2 M-Eier
- * 40 g Weizenvollkornmehl fein gemahlen
- * 50 g Haselnüsse fein gehackt
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * Olivenöl
- * etwas Parmesan

Sellerieknolle, gut bürsten, Wurzeln abschneiden und fein raspeln. Sahne und Eier dazu geben und unter Rühren das Mehl und die Nüsse zugeben. Alles gut mischen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem großen Löffel etwas von der Selleriemasse in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und von beiden Seiten goldgelb backen. Dazu einen grünen Salat - oder: Die fertigen Pfannkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Backofengrill vorheizen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und ringförmig auf den Pfannkuchen anordnen. Mit dem Parmesan bestreuen und unter dem Grill kurz gratinieren.

Aus der Weihnachtsbäckerei:

- * 200 g grob gemahlene Mandeln
 - * 100 g Haferflocken
 - * 100 g weiche Butter
 - * 1 Ei
 - * 1 TL Lebkuchengewürz
 - * 3 EL Honig
- Schokoladenglasur:
- * 80 g flüssige Butter
 - * 2 EL schwach entölt Kakao
 - * 1 EL Honig

Knusperzapfen

Die Zutaten für die Zapfen miteinander verrühren. Kleine „Zapfen“ auf das Backblech setzen und bei 180° ca. 20 Minuten backen.

Butter erwärmen und den Kakao einrühren, dann den Honig. Abgekühlte Zapfen halb oder ganz in der Schokolade tunken, auf Backpapier auslegen und in einem kühlen Zimmer erkalten lassen.

Wenn es schnell gehen soll: Fertige Kuvertüre erwärmen, Plätzchen tunken oder bestreichen, abkühlen lassen, fertig.

