

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 51 - 20.-24. Dezember 2021



Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Rotkohl, Bioland, Deutschland			1000 g	1000 g	1000 g
Porree, Bioland, Deutschland		450 g	450 g	450 g	450 g
Champignons, Bioland, Deutschland			400 g	500 g	400 g
Möhren, Naturland, Deutschland	300 g	450 g		450 g	450 g
Salat Batavia grün, Demeter, Italien	1 x	1 x	1 x	1 x	
Tomate Roma, kbA, Spanien	450 g	1000 g	840 g	1500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	420 g	900 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	450 g	450 g	450 g	1000 g
Saftorangen, Demeter, Spanien	500 g	1000 g	1000 g	1950 g
Mango Keith, Demeter, Brasilien			2 x	2 x

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer

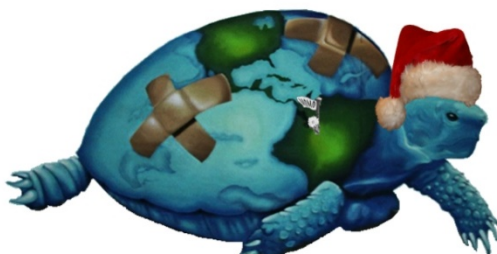
1000 g
5,29 €
4,39 €



Kamutklötzchen Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g
4,99 €
4,49 €



Liebe AbonentInnen,
wir liefern in der KW 51 & 52 von Montag bis Donnerstag aus.
Die Touren Freitag, der 24. und 31.12. fallen ersatzlos aus.
Gern könnt Ihr Ware zur Abholung bestellen. Bitte dazu
mindestens eine Woche vorab eine mail an abo@bioladen.com.

Heiligabend hat MOMO von 8-14 Uhr geöffnet.
Gern nehmen wir für Brot, Käse, Obst und Gemüse Eure
Vorbereitung in der jeweiligen Abteilung entgegen.

**Herzlichen Dank für Euer Vertrauen und Treue.
Wir wünschen frohe und besinnliche Weihnachtstage!**



Ihre/Eure MOMOs

- bitte wenden -

Porree-Hafer-Salat

- * 1 Porreestange
- * 2 kleine Äpfel
- * 3 mittlere Möhren
- * 200 g Hafer / Nackthafer
- * 400 ml Wasser
- * halber TL Curry
- * 1 TL mittelscharfer Senf
- * Handvoll Rosinen
- * 1 EL Butter
- * 200 g Schmand
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 TL Honig
- * Handvoll Walnüsse
- * Kräutersalz, Pfeffer

Hafer bzw. Nackthafer in dem Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen, Butter dazu geben und zugedeckt ausquellen lassen.

Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Porree in feine Ringe schneiden. Äpfel und Möhren fein stifteln. Die Nüsse grob hacken. Wenn der Hafer ausgekühlt ist, werden alle Zutaten miteinander vermischt. Der Salat schmeckt noch besser, wenn er etwas durchgezogen ist.



Porreetorte

- * 250 g Weizenvollkornmehl
- * 125 ml Wasser
- * 20 g Hefe
- * 1 TL Salz + 1 gehackter TL Kümmel
- * 75 g zerlassene Butter
- Belag: * 500 g Lauch, netto
- * 200 g Zwiebeln
- * 30 g Butter
- * 4 EL Wasser
- * 2 TL Gemüsebrühe
- * je 1 TL Majoran, Thymian, Basilikum, Rosmarin
- * Kräutersalz und Pfeffer
- Guss: * 100 g Erdnusskerne, ungesalzen
- * 300g Sauerrahm (Creme fraiche)
- * 1 TL Kräutersalz
- * 3 EL Schnittlauch

Das Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe hinein bröckeln, verrühren, das Salz zufügen, verrühren, das Weizenvollkornmehl zugeben und gründlich verkneten. Nun die zerlassene (wieder ausgekühlte) Butter und den Kümmel gründlich einkneten.

Den Teig ca. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Lauch der Länge nach halbieren, sauber waschen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Alles in Butter kurz andünsten.

Die Gemüsebrühe mit dem Wasser verrühren und mit den Gewürzen zum Lauch geben. 5-10 Minuten dünsten (mit Deckel drauf leicht köcheln), dann auskühlen lassen.

Den Teig in eine gebutterte Springform legen, den Rand 3cm hochdrücken. Lauch dazu geben, glattstreichen und grob gehackte Erdnusskerne darüber streuen. Sauerrahm und Kräutersalz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig über den Lauch streichen.

Backofen 180-200°, Backzeit ca. 35 Minuten

Rotkohl als Beilage

- * 500 g Rotkohl
- * 200 g Rotkohl roh
- * 150 g Zwiebeln
- * 3 Äpfel
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Meersalz
- * 100 g Butter
- * 2 Knoblauchzehen
- * 3 EL Apfelessig
- * 2 EL VK-Weizen- oder Kartoffelmehl
- * 1 Lorbeerblatt
- * 4 Nelken
- * 3 Ringe Chili

Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt, Chiliringen, 4 Nelken ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze aus der Brühe entfernen. Die 500 g Rotkraut fein hobeln und zur Gemüsebrühe geben. Meersalz hinzufügen und in geschlossenem Topf 10-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. VK-Weizenmehl mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und in das Rotkraut einrühren. Zwiebel in Butter oder Olivenöl andünsten, Knoblauch in kleine Würfelchen geschnitten dazu geben. Zusammen ein bisschen dünsten und zum Rotkraut geben. Am Schluss die 200 g Rotkraut roh fein hobeln und die Äpfel fein pürieren und beides unter das gekochte Rotkraut mischen. Mit Obstessig abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Jetzt nicht mehr köcheln lassen!



Dazu passt Kartoffelpüree oder Klöße.