

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 52 - 28. - 31. Dezember 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Feldsalat, Demeter, regional				200 g	200 g
Zwiebeln rot, Naturland, regional		400 g	550 g	550 g	550 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland			450 g	450 g	450 g
Möhren, Naturland, Deutschland	450 g	450 g	530 g	450 g	450 g
Spitzpaprika rot, kbA, Spanien	200 g	400 g	500 g	500 g	
Brokkoli, Naturland, Italien	400 g	750 g	1000 g	1000 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	750 g	500 g	1500 g	2000 g
Apfel Braeburn, Demeter, regional		800 g	1000 g	1000 g
Clementinen, Naturland, Italien		500 g	500 g	1000 g
Orangen Tarocco, kbA, Italien	750 g	1000 g	1330 g	1650 g
Kaki Rojo Brillante, Demeter, Spanien	1 x	1 x	2 x	3 x

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Haselnüsse,
Haferflocken, Meersalz, Roggennatursauer

500 g

3,79 €

2,99 €



Kamutklötzchen Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g

4,99 €

4,49 €

**Wir wünschen all unseren AbonentInnen ein
gutes und freudvolles neues Jahr 2022!**

**Auch im neuen Jahr werden wir Sie wieder mit unseren Köstlichkeiten be-
glücken und dazu beitragen, dass Sie 🌱 gesund 🌱 und 🌱 knackig 🌱 bleiben 😊!**

Ihre MOMOs

Ein ganzes Meer von Wasser kann ein Schiff nicht zum Sinken bringen,
es sei denn, es kommt in das Schiff hinein.

Ähnlich kann die Negativität der Welt dich nicht kaputt machen,
es sei denn, du lässt sie in dich hinein.

Quelle: STARKE WORTE, Toi Nasu

- bitte wenden -

Feines Pastinakensüppchen

- * 400 g Pastinaken
- * 10 Backpflaumen
- * 5 EL gemahlene Haselnüsse
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Glas Weißwein
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 20 g Parmesankäse
- * Meersalz, Pfeffer
- * halbe Zitrone

Pastinaken gut bürsten und klein schneiden. Zwiebel grob hacken, Pflaumen klein schneiden. Alles mit dem Nussmehl in heißem Olivenöl unter Rühren fünf Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe angießen und 15 Minuten köcheln. Dann pürieren, geriebenen Parmesan einrühren und abschließend mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Knabbereien für den Silvesterabend:

Gorgonzolapätzchen

- * 200g Gorgonzola
- * 150g Butter
- * 100ml Sahne
- * halber TL Meersalz
- * 300g fein gemahlener Weizen (an der Brottheke mahlen lassen)
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Eigelb
- * 1 EL Wasser
- * Mohn, Sesam, Kümmel, gehackte Pistazien, Mandeln

Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit der weichen Butter, Sahne und Salz verrühren. Weizen mit Backpulver vermischen und zusammen mit der Käsemasse verkneten. Den Teig im Kühlschrank zugedeckt zwei Stunden ruhen lassen.

Den Teig portionsweise etwa 5mm dick auf einer bemehlten Fläche ausrollen und mit Förmchen Plätzchen ausstechen. Wer es eilig hat, kann auch mit dem Teigrädchen oder einem scharfen Messer Rechtecke ausschneiden. Die Plätzchen auf ein gefettetes und bemehltes Backblech setzen. Das Eigelb mit dem Wasser verquirlen und die Plätzchen damit bestreichen. Mit Mohn, Sesam, Kümmel oder gehackten Pistazien bestreuen und bei 200° im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Greyerzer Kugeln

- * 100g Greyerzer
- * 2 EL Sahne
- * 1 kleine reife Birne
- * 1 EL Williams Schnaps (oder 1 EL mehr Sahne)
- * frischer Pfeffer
- * 2 EL Walnüsse
- * 1 EL Paprikagewürz
- * 3 EL Schnittlauch, ganz fein geschnitten

Den Greyerzer fein reiben. Die Birne auf einer Gemüseraffel fein reiben (jedoch nicht zu Mus reiben). Die Walnüsse fein hacken. Bis auf den Pfeffer alle Zutaten gut vermischen und kalt stellen. Dann etwas pfeffern. Mit befeuchteten Händen kleine Kugeln formen und diese entweder in den Nüssen, im Paprikapulver oder im Schnittlauch wälzen. Mit Baguettebrot servieren.

Info Kaki Rojo Brillante

Kakis sind erst seit ein paar Jahren bei uns in Mode gekommen. Nein, es ist keine Neuzüchtung. Kaki wird seit mehr als 2000 Jahren in China kultiviert und hat Ende 1700 den Weg nach Europa gefunden. Hier wird sie hauptsächlich rund um das Mittelmeer angebaut. Dank der Frosthärte von -16°/-18°C lässt sich mit etwas Winterschutz ein Kakibaum auch in deutschen Gärten erfolgreich kultivieren. Diese Frucht besteht zu ca. 80% aus Wasser und hat die Vitamine A, C, E und K. Sie ist reich an den unterschiedlichsten sekundären Pflanzen- und Mineralstoffen. Im Gegensatz zu der urtümlichen Kaki, die sich nur reif verzehren lassen und in diesem reifen Zustand ein geleeartiges Fruchtfleisch haben sowie eine nur zarte und leicht reißende Haut aufweisen, kann man die Rojo Brillante problemlos auch hart wie ein Apfel aus der Hand essen. Diese Sorte Kaki ist eine große Frucht und knackig. Daher lässt sie sich gut in Scheiben schneiden und sieht toll für jede Dekoration aus.

