

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 03 - 17.-22. Januar 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Naturland, Deutschland			1200 g	1340 g	1200 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland			250 g	500 g	500 g
Weißkohl, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Zwiebeln rot, Naturland, Deutschland	330 g	440 g	460 g	650 g	430 g
Paprika rot, kbA, Spanien	300 g	450 g	450 g	700 g	
Aubergine, kbA, Spanien	300 g	400 g	450 g	660 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500 g	1000 g	1000 g
Apfel Gala, Demeter, regional	440 g	840 g	1000 g	1700 g
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien		720 g	1000 g	1000 g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland	3 x	4 x	6 x	10 x
Clementinen, Naturland, Italien	500 g	500 g	940 g	1000 g

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

#### Brote der Woche:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei

#### Knusperkern Brot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen550,  
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsaat,  
Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

500 g  
3,39 €  
**2,89 €**



#### Bauernlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser,  
Meersalz, Koriander, Anis, Fenchel,  
Kümmel, Sauerteig

750 g  
5,29 €  
**4,79 €**

#### Salat der Woche

- \* 1 Weißkohl
- \* 1 Apfel
- \* 2 Zwiebeln
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 100ml Gemüsebrühe
- \* halber TL Kümmel
- \* 3 EL Weißweinessig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Den Kohl vierteln, am Strunk festhalten und über eine feine Salatreibe ziehen. 1-2 TL Salz untermischen, etwas durchkneten und ziehen lassen. Zwiebeln und Apfel fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun Kümmel und Essig zufügen. Kurz aufkochen lassen. Nun erneut den Kohl durchkneten. Diesen mit der heißen Brühe übergießen, Öl zufügen und durchmengen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken. Der Salat ist gekühlt drei Tage haltbar und wird mit jedem Tag besser!

## Auberginenjoghurtcreme als Brotaufstrich

- \* 2 kleine Auberginen
  - \* 4-5 EL Olivenöl
  - \* 400 g Joghurt
  - \* Chilipulver
  - \* halber TL gemahlener Kreuzkümmel
  - \* halber TL Meersalz
  - \* 2 Knoblauchzehen
- Auberginen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in feuerfeste Auflaufform schichten. Mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten weich garen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Chilipulver (Vorsicht, sehr scharf!), Kreuzkümmel und zerdrückte Knoblauchzehen verrühren. Joghurt auf die noch warmen Auberginen geben, vorsichtig untermischen und gekühlt servieren.  
Dazu frisches Vollkornbrot.
- 

## Heiße Auberginen mit Schmandcreme

- \* Auberginenmenge nach Bedarf
  - \* 3 Zehen Knoblauch
  - \* Olivenöl
  - \* Kräuter der Provence
  - \* 200g Schmand
  - \* Meersalz, Pfeffer
  - \* einige Radieschen
- Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Großzügig mit Olivenöl begießen und gut vermengen. 2 Knoblauchzehen halbieren und zu den Auberginen geben. Salzen und mit Kräutern der Provence bestreuen. Kurz durchziehen lassen. Backofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und ca. 30 Minuten backen. Schmand mit Meersalz, Pfeffer, Kräutern und einer klein geschnittenen Knoblauchzehe verrühren und etwas durchziehen lassen.
- 

## Gemüse-Gulasch (für zwei Personen)

- \* 2 Paprika
  - \* 1 Möhre
  - \* 2 Zwiebeln
  - \* 4 mittelgroße Kartoffeln
  - \* 6-7 Kümmelsamen
  - \* Meersalz, Paprikapulver scharf
  - \* 400g passierte Tomaten
  - \* Olivenöl
  - \* etwas Gemüsebrühe
  - \* eventuell zum Garnieren Petersilie
- Die Tomaten 10 Minuten einköcheln lassen. In dieser Zeit Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln putzen/schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einem großen Topf das Gemüse in Olivenöl anbraten, etwas salzen, dann die Tomatensoße und etwas Gemüsebrühe dazu geben. Das alles ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.  
Dann mit Salz, Paprika und Olivenöl abschmecken.  
Auf einem tiefen Teller anrichten und, wer hat, mit frischer Petersilie garnieren.
- 

## Feiner Krautkuchen

- \* 300g fein gemahlenes Vollkornmehl
  - \* 125g Vollmilch
  - \* 20g Hefe
  - \* 50g Butter
  - \* Prise Meersalz
  
  - \* ca. 1,2kg Weißkohl
  - \* 1 S-Ei
  - \* 75ml Saure Sahne
  - \* 75ml Milch
  - \* Meersalz, Pfeffer, Kümmel und Muskat
- Aus den ersten Zutaten einen Hefeteig zubereiten, der als Boden in eine Springform kommt. Den Kohl vierteln, den Strunk herauschneiden und die Kohlblätter fein schneiden oder hobeln. Mit etwas Fett in einem Topf andünsten, etwas Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt garen. Dann mit den restlichen Zutaten vermischen. Den gegangenen Hefeteig in eine Springform auslegen und einen Rand hochdrücken. Die Krautmasse auf dem Boden verteilen.  
Bei 175-200°C ca. 45 Minuten im Backofen backen.
- 

## Kleine Obsterfrischung

- \* 3 Äpfel
  - \* 100 ml frischer Orangensaft
  - \* 250 g Naturjoghurt 10%
  - \* Halber TL Vanille
- Äpfel klein schneiden und mit dem Zauberstab zusammen mit dem Orangensaft pürieren. Joghurt und Vanille verrühren. Joghurt in Schalen abfüllen und mit der Obstsoße begießen.  
Frisch, schnell und lecker.
-