

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 48 • 28. November - 3. Dezember 2022 ★

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Champignons, Bioland, Deutschland				400 g	400 g
Porree, Bioland, Deutschland	400 g	400 g	520 g	630 g	420 g
Mangold, Bioland, Deutschland		500 g	700 g	800 g	600 g
Kresse, Demeter, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Brokkoli, kbA, Spanien	350 g	350 g	730 g	730 g	
Tomate Roma, kbA, Spanien	300 g	930 g	1000 g	1000 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	400 g		750 g	1000 g
Apfel Elstar, Demeter, regional		650 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	400 g	500 g	660 g	1000 g
Orangen, Demeter, Spanien		1000 g	1000 g	1200 g
Kaki, Demeter, Spanien	2 x	2 x	3 x	5 x

• 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
5,49 €
4,69 €



Kamutklötzchen

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g
5,39 €
4,89 €

Info Kaki / Sharonfrucht

Der Kakibaum stammt ursprünglich aus China, wurde aber schon früh in Japan eingeführt. In Asien zählen Kakis zu den wichtigsten Früchten. Italien und Spanien sind Hauptproduzenten für den europäischen Bedarf. Kakis, optisch einer Tomate ähnlich, sollen nur in absolut reifem Zustand gegessen werden. Volle Reife ist an tieforangener bis blassroter Schale, sehr weichem Zustand, fast schon vor dem Zerfallen, erkennbar. Hier wird die maximale Süße erreicht, bestes Aroma und Konsistenz. Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen, diese Temperaturen sind Kakis in den Anbauregionen gewohnt. Die Lagerung bei Raumtemperatur würde die Frucht austrocknen. Mit Äpfeln lässt sich das Nachreifen erheblich verkürzen. Kakis sind reich an A- und B- Vitaminen, daneben Phosphor und Kalium. Wer es mag, mit der Schale verzehren, sonst aufschneiden und das Fruchtfleisch auslöpfeln. Kakis lassen sich hervorragend trocknen. Sie schrumpfen zusammen und werden braun, bleiben aber saftig und süß. (www.bioladen.com/sortiment/kaki.html)

- bitte wenden -

Salat der Woche

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

Hafer oder 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.

Brokkolicremesuppe

- * 400g Brokkoli
- * 600ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Haselnussblättchen
- * 80g geriebener Greizer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und zugedeckt kurz köcheln lassen. Haselnussblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Haselnussblättchen anrichten.

Brokkoli in Senfsoße

- * 800 g Brokkoli
- * 40 g Butter
- * 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * 150 ml Gemüsewasser (vom Brokkoli)
- * 150 ml süße Sahne
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 600 g Pellkartoffeln, z.B. Linda

Kartoffeln 20 Minuten in Salzwasser kochen. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk grob hobeln. In wenig Salzwasser bissfest garen. Das Wasser abgießen und auffangen. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl schnell einrühren und nach und nach mit der Sahne und dem Gemüsewasser ablöschen, bis die Soße schön cremig ist. Stets rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Den Senf am Schluss unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken. Kartoffeln und Brokkoli auf dem Teller garnieren und beides mit der Soße übergießen.



- Sandra wünscht guten Appetit / -> feedback: sandra@bioladen.com

Info-Abend der Regionalwert-Rheinland AG



Dienstag, 6. Dezember 2022

um 19.00 Uhr:

Online-Infoabend zur Kampagne

"Was ist es dir wert? -

mehr Wertschätzung für die regionale Bio-Land- und Lebensmittelwirtschaft"