

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 47 - 22.-27. November 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Feldsalat, Bioland, Deutschland			160 g	200 g	150 g
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland	350 g	400 g	600 g	600 g	400 g
Wirsing, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Porree, Bioland, Deutschland		650 g	650 g	650 g	300 g
Brokkoli, Naturland, Italien	500 g	700 g	800 g	800 g	
Fenchel, kbA, Italien	350 g	550 g	650 g	650 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	2000 g
Apfel Mairac, Demeter, regional			500 g	1600 g
Clementine, Demeter, Italien	570 g	570 g	800 g	1000 g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland	250 g	480 g	640 g	700 g
Birne Alexander Lucas, Demeter, regional	470 g	580 g	1000 g	1000 g

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn

Zutaten: 1000g Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
5,29 €
4,39 €



Zwillingslaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig

750 g
5,29 €
4,59 €

Abstimmung Deutschlands Bester Bioladen

Wir wissen ja, dass wir der Beste 😊🥳 sind, aber es tut gut, dass auch ab und zu mal zu hören. Dazu bietet sich jetzt die alljährliche, auf Knopfdruck zu erledigende heiße Gelegenheit auf schrotundkorn.de/beste-bio-laeden Danke für 5 Minütchen...

Salat der Woche

- * Feldsalat
- * 1 Gelbe Bete
- * 1 Apfel
- * etwas Porree
- * geröstete Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee
- * Olivenöl, Kräuter- oder Apfelessig

Feldsalatmenge nach Belieben - gut waschen. Gelbe Bete fein raspeln. Apfel stifteln und Porree in feine Ringe schneiden. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten.

Restliche Zutaten zufügen und abschmecken. Zügig servieren, damit der Feldsalat noch nicht zusammengefallen ist. Oder die Zutaten für die Soße zuerst in die Schüssel geben und erst am Tisch vermischen und dort noch etwas ziehen lassen.

Info Gelbe Bete

Die Gelbe Bete hat einen relativ geringen Säure- und Bitterstoffgehalt. Reich an B-Vitaminen, Vitamin C, Eisen, Calcium, Kalium, Jod, Magnesium und Karotin. Im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu vier Wochen lagerfähig. Sie können dieses Gemüse roh raffeln als Salat (z.B. mit Möhre, Sellerie und Apfel) oder gekocht/gedünstet/zubereiten, vergleichbar wie Rote Bete (Gelbe Bete färbt allerdings nicht). Als Gemüse z.B. mit Schmand & Kräutern empfehlenswert.

Wirsing-Möhren-Gelbe Bete-Gericht mit Pellkartoffeln

- | | |
|---------------------------------------|---|
| * 1 Wirsing | Den Wirsing vierteln und den Strunk herausschneiden. Blätter waschen und in breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln, Möhren waschen, bürsten und in feine Scheiben hobeln. Gelbe Bete in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Dann die Möhre und gelbe Bete dazu geben und kurz mit dünsten. Kohlstreifen nach und nach dazu geben, mit Gemüsebrühe bestäuben und alles miteinander verrühren. Etwas Wasser angießen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Wärmezufuhr bissfest garen. |
| * 2 Möhren | |
| * 1 gelbe Bete | |
| * 1 Zwiebel | |
| * 200 ml Sahne | |
| * Gemüsebrühe | |
| * Muskatnuss, Meersalz, Mühlenpfeffer | Anschließend die Sahne dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken und noch ein bisschen ziehen lassen. |
| * Olivenöl | Dazu passen Pellkartoffeln und etwas Kräuterquark. |
-

Gelbe Bete mit Hirse und Zitronensoße

- | | |
|---------------------------------|--|
| * 400 g Gelbe Bete | Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Hirse hinzugeben und kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Hirse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend leicht salzen. Gelbe Bete und Möhren gut bürsten (nicht schälen) und in kleine Stücke schneiden. Die restlichen 2 EL Öl ebenfalls in einem Topf erhitzen. Die Gemüsewürfel darin leicht anbraten, dabei salzen und pfeffern und ungefähr 10-15 Minuten garen. Das Gemüse anschließend zu der Hirse in den Topf geben und untermischen. Die 6 EL Butter erwärmen und den Zitronensaft mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Hirse-Gemüse auf dem Teller anrichten, mit der Zitronensoße begießen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren. |
| * 100 g Möhren | |
| * 2 Zwiebeln | |
| * 6 EL Olivenöl | |
| * 400 ml Gemüsebrühe | |
| * Kräutersalz, frischer Pfeffer | |
| * 6 EL Butter | |
| * 200 g Hirse | |
| * Saft einer Zitrone | |
| * 1 Bund Petersilie | |
-

Birnen-Kartoffelauflauf mit Röstzwiebeln

- | | |
|---------------------------------|--|
| * 1 kg fest kochende Kartoffeln | Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in schmale Ringe schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten, bis sie schön golden sind. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Birnen halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Birnen abwechselnd dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebelringe darüber verteilen. Den Schmand pikant würzen und über das Gratin streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 20 Minuten backen. |
| * 250 g Zwiebeln | |
| * 2 EL Butter | |
| * Kräutersalz | |
| * frisch geriebene Muskatnuss | |
| * 500 g reife Birnen | |
| * 300 g Schmand | |
| * frischer Pfeffer | |
-

Kinder in die Küche

Hefepätzchen mit Apfelstückchen

- | | |
|--|---|
| * 250 g Weizenvollkornmehl | Hefe in die Milch bröseln, umrühren, bis sich die Hefe fast aufgelöst hat. Dieses Gemisch mit Mehl, Nüssen, zimmer-warme Butterwürfeln, Ei, Honig und Salz mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Äpfel entkernen (eventuell mit Unterstützung), zu ziemlich kleinen Würfeln schneiden und in den Teig rühren. Je nach Alter mit Unterstützung: Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig esslöffelweise darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit Puderzucker bestäuben. |
| * 50 g gemahlene Haselnüsse | |
| * 20 g frische Hefe | * 1 Ei |
| * 100 g Butter | * 80 g Honig |
| * 200 ml Vollmilch oder Sahne-Wasser-Gemisch | * 2 Äpfel |
| * 1 Prise Meersalz | * Puderzucker |
| | * Sonnenblumenöl |
-