

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.06 - 07.-12. Februar 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Feldsalat, Bioland, Deutschland				150 g	150 g
Grünkohl, Bioland, Deutschland			500 g	500 g	500 g
Porree, Naturland, Deutschland	300 g	450 g	450 g	450 g	450 g
Paprika rot, kbA, Spanien	320 g	330 g	500 g	500 g	
Strauchtomaten, kbA, Spanien	270 g	500 g	650 g	650 g	
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g		1500 g	1500 g
Apfel Gala, Demeter, regional	460 g	800 g	1000 g	1220 g
Orange Washington Navel, Naturland, Spanien		720 g	1200 g	1850 g
Mandarinen Nadorcott, kbA, Marokko	500 g	500 g	500 g	1000 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1 x	1 x	1 x

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

Roggen Fein

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz,
Roggennatursauerteig

1000 g
4,59 €
3,99 €



Saaten-Seele

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenflocken,
Gerstenflocken, Weizenschrot,
Roggenschrot, Hirse, Sonnenblumenkerne,
Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig

1000 g
5,79 €
5,29 €

Feldsalat mit Kartoffelsoße

- * gewünschte Menge Feldsalat
- * Hand voll Champignons
- * 1 rote Paprika
- * Apfelessig
- * Olivenöl
- * halbe Zwiebel
- * gemischte Kräuter frisch oder getrocknet
- * Meersalz, Pfeffer
- * 2 EL saure Sahne
- * 3 gekochte Kartoffeln vom Vortag

Kartoffeln pellen, mit einer Gabel zerdrücken und mit etwas Olivenöl vermischen. Die Zwiebel fein hacken. Die Champignons etwas büsten und in feine Scheiben schneiden. Den Feldsalat gut waschen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten für die Soße gut verrühren und am Schluss das Kartoffel-Öl-Gemisch dazu rühren. Kurz vorm Servieren die Soße über den Salat geben.

Paprikacremesüppchen

- * ca. 450 g Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 EL Butter
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Muskatnuss
- * 4 TL Crème fraîche zur Dekoration
- * etwas Petersilie, ebenfalls Deko

Die Paprikaschoten putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und alles zusammen anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Paprikastücke weich sind. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Muskat abschmecken. Suppe heiß mit Crème fraîche und etwas gehackter Petersilie servieren.

Linseneintopf für kalte Tage

- * 250 g braune Linsen
 - * jeweils ca. 200 g Porree, Kartoffeln, Paprika, Süßkartoffeln
 - * 2 Zwiebeln
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * Gemüsebrühe
 - * 1 Glas Kichererbsen
 - * 1 Dose Tomaten
- Wer hat, kann auch Sellerie und/oder Pastinake zufügen.

Die Linsen in ausreichend Wasser 10 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebeln und den in Ringe geschnittenen Lauch in Olivenöl in einem großen Topf andünsten. Nach 10 Minuten das andere klein geschnittene Gemüse dazu geben, ebenso die Linsen, die schon 10 Minuten köcheln. Mit heißem Wasser auffüllen, bis alles Gemüse mit Wasser bedeckt ist. Alles zusammen weitere 20 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit etwas Gemüsebrühe würzen. Nun die Kichererbsen und die zuvor pürierten Dosentomaten zufügen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf dem Teller servieren und mit einem Schuss Olivenöl verfeinern.

Grünkohlblätterteltaschen

- * 500 g Grünkohl
- * 100 g Räuchertofu (oder 2 Mettwürste)
- * 1 Zwiebel
- * 3 EL Olivenöl
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 8 Scheiben Blättertieg
- * 1 Ei
- * 250 g Schmand
- * halber TL Kräutersalz
- * 3 EL Olivenöl

Grünkohl waschen, entstielen und grob hacken. Tofu in kleine Stücke schneiden und mit einer grob gehackten Zwiebel in Olivenöl anbraten. Grünkohl dazu geben, andünsten, Gemüsebrühe angießen und dann unter gelegentlichem Umrühren ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blättertiegsscheiben etwas ausrollen, mit dem Grünkohl belegen, dabei jeweils einen halben cm Rand lassen und mit verquirltem Eiweiß einstreichen. Blättertieg zuklappen, die Ränder gut zusammendrücken, mit verrührtem Eigelb bestreichen und etwa 20 Minuten im auf 180° vorgeheizten Ofen backen. Schmand mit Kräutersalz und Olivenöl verrühren und zu den Grünkohlentaschen servieren.

Gebackener Apfel mit Himbeersahne

- * 4 Äpfel
- * 3 EL Zitronensaft
- * 2 EL Akazienhonig
- * halber TL Vanille
- * 2 EL Butter
- * 100 g Sahne
- * 100 g Naturjoghurt z.B. von Bollheim
- * 1 EL Himbeermarmelade
- * 1 EL Kakaopulver

Die Äpfel in der Mitte ausstechen. Den Apfel in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Form ziegelartig in Reihen legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter, Honig und die Vanille leicht erwärmen, gut verrühren und die Apfelscheiben damit beträufeln. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen backen. Sahne steif schlagen. Den Honig, die Himbeermarmelade und den Joghurt vorsichtig unterheben. Die Butteräpfel auf Tellern anrichten und mit einer Schaumhaube krönen. Mit Kakao bestäubt servieren.

Ananasshake

- * 1 reife Ananas
- * 200 g Naturjoghurt
- * 300 ml Vollmilch
- * Saft einer halben Zitrone

Alle Zutaten mit dem Zauberstab pürieren und in Gläser abfüllen. Jedes Glas z.B. mit einer eingeschnittenen Orangenscheibe als Dekoration versehen. Schmeckt gut als Snack zwischendurch oder als Nachtisch.