

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 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 48 - 23. - 28. November 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional			700 g	800 g	800 g
Möhren bunte Mischung (weiß, gelb, orange, lila), Bioland, Deutschland	280 g	460 g	400 g	400 g	450 g
Zucchini, Demeter, Spanien		500 g	450 g	440 g	1000 g
Kohlrabi, Demeter, Italien	1 x	1 x	1 x	2 x	3 x
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland				150 g	200 g

Regionale Kiste: 750 g Kürbis Hokkaido, 400 g bunte Möhren, 1 x Knollensellerie, 150 g Kräuterseitlinge

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500 g	1000 g	1300 g	2000 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	300 g	530 g	600 g	1000 g	1400 g
Birne Alexander Lukas, Demeter, regional	380 g		500 g	1000 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien			620 g	1000 g	1000 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1 x	1 x	1 x	2 x

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Cashewkerne, Wal- und Haselnüsse, Mandeln, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

750 g
anstatt 5,19 €
3,99 €



Zwillingslaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Roggensauerteig, Roggenvollkornmehl, Wasser, Meersalz, Sesam, Leinsaat

750 g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Kohlrabisüppchen

- * 2 Kohlrabi
- * 3 Bundzwiebelchen
- * 2 EL Oliven- od. Rapsöl
- * 150g Kartoffeln
- * 1 L Brühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Majoran, Muskat
- * 100ml Sahne

Zwiebelchen in Öl andünsten. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und klein würfeln und dazu geben. Mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren, würzen und abschmecken. Mit einem Klecks Sahne servieren und etwas Brot mit Butter dazu reichen. Wer hat, kann noch frische Kräuter über die Suppe streuen.

Hokkaido-Brotaufstrich

- * 350 g Hokkaido
- * 150 g rote Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 100 g Sellerie
- * 3 EL Butter
- * 4 EL Kürbiskerne
- * 150 g Butter
- * 2 TL Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 flache TL Curry
- * halber TL gem. Koriander
- * je halber Bund Schnittlauch + Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten. Sellerie fein würfeln und mit braten. Dann die Kürbiskerne unterheben und abkühlen lassen. Hokkaido ungeschält in kleine Stücke teilen und mit Olivenöl begießen. Der Kürbis sollte überall von Olivenöl fein benetzt sein. Diesen im Backofen auf 180° ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Hokkaido mit der gebratenen Zwiebel-Knoblauch-Masse mit einem Handmixer pürieren. Dann die Butter und die Gewürze hinzufügen und nochmal pürieren. Petersilie und Schnittlauch ganz fein hacken und unter den Aufstrich mischen. Pikant abschmecken.

Vom Vortag noch Nudeln übrig? Dann kommt hier ein Rezept dazu:

Gemüse-Nudel-Suppe

- * 1 kg Möhren, Sellerie und Kartoffeln - je zu gleichen Anteilen
- * Gemüsebrühe
- * 2 Zwiebeln
- * Nudeln vom Vortag (mindestens 250 g)
- * Olivenöl
- * etwas Meersalz

Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Das Gemüse gut bürsten, Kartoffeln schälen und alles klein würfeln. Wer hat, kann auch noch etwas Porree dazu schneiden. Zu den gedünsteten Zwiebeln geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ungefähr 15-20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Vom Herd nehmen und die Nudeln mit in die Suppe geben und kurz durchziehen lassen. Erst auf den Tellern noch einen kleinen Schuss Olivenöl zur Suppe geben. Dazu Vollkornbrot mit Butter.

Zucchini-Kartoffel-Auflauf

- * 800 g Kartoffeln
- * 400 g Zucchini
- * 2 Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 400 ml Sahne-Wasser-Gemisch oder Milch
- * 200 g Mozzarella
- * Meersalz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss

Die Kartoffeln gut waschen/bürsten und in feine Scheiben hobeln. In einer Auflaufform dachziegelartig aufstellen. Kartoffeln mit Pfeffer und Salz würzen. Zucchini fein raspeln und auf den Kartoffeln verteilen. Sahne-Wasser-Gemisch mit klein geschnittenem Knoblauch, Zwiebeln und Muskat verquirlen und gleichmäßig über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 20 Minuten backen. Dann rausholen und den klein geschnittenen Mozzarella auf dem Gemüse gleichmäßig verteilen. Nun noch einmal 20 Minuten überbacken lassen. Dazu ein grüner Salat mit Öl-Essig-Dressing.

Kinder in die Küche



Verzierungsvorschlag von meiner Freundin Sabine aus Berlin

Einfache Dinkelplätzchen

- * 250 g Dinkelvollkornmehl
- * 70 g Honig
- * 100 g kalte Butter
- * 1 Ei + 1 Eiweiß
- * ½ TL Zimt
- * ½ TL Weinsteinbackpulver
- * Prise Muskat
- * 1 Eigelb zum Bestreichen

Alle Zutaten in eine Schüssel und mit dem Mixer mit Knethaken einen Teig zubereiten. Diesen dann für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Aus dem Teig eine runde Rolle in Plätzchengröße formen und mit einem Messer dünne Scheiben abschneiden. Dann mit Lebensmittelfarbe bemalen (oder auch den Teig ausrollen, Kreis ausstechen und dann bemalen). Mit Eigelb bestreichen und ca. 12-15 Minuten bei 180° C backen.