

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 49 - 30.11. - 05.12.2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Staudensellerie, Naturland, Italien			1 x	1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland		500 g	500 g	500 g	500 g
Paprika rot, Demeter, Spanien		330 g	330 g	570 g	1000 g
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland	240 g		500 g	500 g	840 g
Weißkohl, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Porree, Bioland, Deutschland	400 g	460 g	560 g	1000 g	1000 g

Regionale Kiste: 750 g Möhren, 700 g Gelbe Bete, 1 x Weißkohl, 700 g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			500 g	1000 g	1500 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	300 g	330 g	500 g	1000 g	1500 g
Birne Vereinsdechant, Bioland, Deutschland		400 g	600 g	1000 g	1000 g
Orangen Navelina, Naturland, Italien	480 g	650 g	1000 g	1120 g	1600 g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			500 g	500 g	800 g

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

Brote der Woche:

Powermax von DLS

Zutaten: 70% Weizen, belebtes Wasser,
30% Roggen, Soja, Grünkern, Sesam,
Leinsaat, Meersalz, Backferment

1000 g
anstatt 5,19 €
4,19 €

Kamutklötzchen Laib & Seele, nicht mittwochs

Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz,
Hefe

500 g
anstatt 4,99 €
4,49 €

! Rund um die Feiertage !

Der Laden:

Die Öffnungszeiten im Laden sind wie gewohnt, außer am 24. und am 31.12.- da nur bis 14 Uhr.
Feiertage sind Feiertage, sonst ist auf. Von 8-20, samstags von 8-18Uhr.

Der Lieferdienst:

In der KW 52, das ist die Woche mit dem 24.12., fällt der Freitag aus. Letzte Liefertag dieses Jahr also am 18.12.

Die Kapazitäten im Fahrzeug sind begrenzt, bitte deckt Euch schon für den 11.12. ein.

Die Touren Di + Mi + Do werden einen Tag vorher ausgeliefert, also Mo + Di + Mi. Dadurch sind die Fristen ggf. kürzer !!!

In der Folgeweche, KW 53, die Woche mit Do. Sylvester, liefern wir normal den Mo + Di + Mi aus.

Die Touren Donnerstag und Freitag fallen ersatzlos aus. Auch hier bitte denkt daran, letzte Do-Tour ist am Mittwoch 23.12., bestellt schon 1-2 Wochen vorher was gut haltbar ist, danke.

Die Metzgerei

ist autark was Bestellungen angeht, bitte unter 0228 47 83 39 (jetzt aber zügig !)

Das Bistro

ist autark und hat zZt coronabeschränkt nur Außer-Haus-Futter & Lieferdienst.

Wie das nach dem 20.12. aussieht ist noch unklar. Fon 0228- 97 37 95 03

Weihnachtsbäume

Wie jedes Jahr, vor Momo, vom 11.- 23. Dezember, täglich von 9-18 Uhr außer sonntags.

Siehe auch: www.vielfalt-wald.de Alle Fragen DANN und DORT bitte persönlich.

Momo liefert im Umkreis bis 4 Kilometer am Montag 21.12. gegen Aufwandsentschädigung 10,-

bitte wenden -

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 und Dill sehr empfehlenswert. Dazu Pellkartoffeln oder Naturreis.

Rotes Paprikasüppchen - Rezept von Astrid Kuth, Chefköchin im „Strandhaus“ - siehe hierzu SCHNÜSS 12/20

- * 5 rote Paprika
 - * 1 Zwiebel
 - * 5 EL Tomatenmark
 - * 1 gepresste Knoblauchzehe
 - * 0,8 L Gemüsebrühe
 - * 100 ml Sahne
 - * brauner Zucker, Salz, Pfeffer, Chilipulver und frischen Thymian
- Paprika und Zwiebel in Würfel schneiden und anschwitzen. Einige Paprikawürfel für die Einlage beiseitelegen. Tomatenmark und Knoblauch hinzugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, garkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend Sahne, braunen Zucker, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Thymian hinzugeben und abschmecken. Die Paprikawürfel für die Einlage am Ende kurz mitkochen.
-

Porreetorte

- * 250 g Weizenvollkornmehl
 - * 125 ml Wasser
 - * 20 g Hefe
 - * 1 TL Salz + 1 gehackter TL Kümmel
 - * 75 g zerlassene Butter
 - Belag: * 500 g Lauch, netto
 - * 200 g Zwiebeln
 - * 30 g Butter
 - * 4 EL Wasser
 - * 2 TL Gemüsebrühe
 - * je 1 TL Majoran, Thymian, Basilikum, Rosmarin
 - * Kräutersalz und Pfeffer
 - Guss: * 100 g Erdnusskerne, ungesalzen
 - * 300g Sauerrahm (Creme fraiche)
 - * 1 TL Kräutersalz
 - * 3 EL Schnittlauch
- Das Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe hinein bröckeln, verrühren, das Salz zufügen, verrühren, das Weizenvollkornmehl zugeben und gründlich verkneten. Nun die zerlassene (wieder ausgekühlte) Butter und den Kümmel gründlich einkneten.
- Den Teig ca. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Den Lauch der Länge nach halbieren, sauber waschen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Alles in Butter kurz andünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Wasser verrühren und mit den Gewürzen zum Lauch geben. 5-10 Minuten dünsten (mit Deckel drauf leicht köcheln), dann auskühlen lassen.
- Den Teig in eine gebutterte Springform legen, den Rand 3cm hochdrücken. Lauch dazu geben, glattstreichen und grob gehackte Erdnusskerne darüber streuen. Sauerrahm und Kräutersalz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig über den Lauch streichen.
- Backofen 180-200°, Backzeit ca. 35 Minuten
-

Kinder in die Küche

Frischer Apfel-Bananen-Aufstrich

- * 1 reife Banane
 - * 2 Äpfel
 - * 40 g gemahlene Mandeln oder Aprikosenkerne
 - * etwas Honig
- Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Apfel ganz fein reiben und mit den Mandeln und dem Honig vermischen. Dieser frische Aufstrich ist ein Ersatz für Marmelade aus dem Glas. Mit Schmand verrührt auch ein leckerer Nachtisch.
-

Für die PlätzchenbäckerInnen unter Euch: Dattelmakronen

- * 125 g Butter
 - * 250 g Haferflocken
 - * 250 g getrocknete Datteln
 - * 2 Eier Größe M
 - * 80 g Honig
 - * Msp Vanille
 - * halber TL Weinsteinbackpulver
- Butter leicht erwärmen, Haferflocken unterrühren und abkühlen lassen. Datteln entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Eier, Honig, Vanille und Backpulver miteinander verrühren. Datteln und Haferflocken mit der Butter unterheben. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen auf 160° ca. 20 Minuten backen.
-