

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 50 - 07.-12. Dezember 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich				1 x	1 x
Möhren, Bioland, Deutschland	570 g	450 g	550 g	550 g	910 g
Fenchel, kbA, Italien		570 g	570 g	570 g	570 g
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien	250 g	380 g	540 g	540 g	800 g
Rosenkohl, Bioland, Deutschland			500 g	630 g	1000 g
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland				710 g	710 g

Regionale Kiste: 1kg Möhren, 630g Rosenkohl, 1kg Rettich

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		500 g	750 g	740 g	1510 g
Apfel Karneval, Demeter, regional	340 g	540 g	950 g	950 g	1080 g
Saftorangen, Naturland, Italien	710 g	1130 g	1130 g	1690 g	2100 g
Birne Alexander Lukas, Demeter, regional			670 g	780 g	890 g
Granatapfel Hicazb, INACK, Türkei				2 x	3 x

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

Brote der Woche:



Dinkel Siebenkorn

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser,
Hafer, Buchweizen, Grünkern,
Leinsaat, Sonnenblumen- und
Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Rapsöl,
Hefe, Dinkelsauer

750 g
anstatt 4,59 €
3,99 €



Kamutklötzchen Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Kamut, Wasser,
Meersalz, Hefe

500 g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Wieder WEIHNACHTSBAUM-Verkauf bei MOMO:



11. - 23. Dezember täglich von 9-18 Uhr (außer sonntags)
Ökologisch produzierte Weihnachtsbäume (Fichten, Blaufichten,
Nordmantannen und Nobilis sowie Schnittgrün aus dem Sauerland).
Gregor Kaiser berät vor Ort, alle Fragen DANN und DORT bitte persönlich
klären. Danke! Siehe auch: www.vielfalt-wald.de



- bitte wenden -

Möhren-Rettich-Orangen-Salat

- * 300 g Möhren
- * 100 g Rettich
- * 2 Orangen
- * 1 Zitrone
- * 1 EL Akazienhonig
- * 100 ml Sahne
- * handvoll gehackte Walnüsse

Möhren und Rettich bürsten und fein raspeln. Die Schale von Orange und Zitrone abschaben und zum Salat geben. Die Früchte auspressen und zum Salat geben. Ebenso den Honig, Sahne und die gehackten Walnüsse. Alles gut durchmischen und ein bisschen ziehen lassen. Schmeckt sehr erfrischend.

Möhren mit Petersiliensahne

- * ca. 500 g Möhren
- * 3 EL Butter
- * Kräutersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 Prise Muskatnuss
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 200 g Schmand
- * 2 EL gehackte Petersilie

Möhren je nach Größe gut bürsten und längs vierteln. Butter in einem breiten Topf erhitzen, Möhren zufügen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen (Soße um ein Drittel einkochen). Schmand einrühren und nach Belieben abschmecken. Mit gehackter Petersilie servieren.

Dazu passen Kartoffeln oder Naturreis. Oder einfach ein Spiegelei.

Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf

- * 600 g Rosenkohl
- * 500 g Kartoffeln
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 3-4 Eier
- * 200 ml Sahne
- * 150 g geriebenen Emmentaler
- * 100 g gehackte Walnüsse
- * Muskatnuss, Pfeffer, Meersalz oder Kräutersalz

Kartoffeln mit Schale kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen, größere Röschen halbieren und in der Gemüsebrühe im geschlossenen Topf bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten bissfest garen. Eine Auflaufform einfetten. Eier mit Sahne, halbe Tasse Rosenkohlbrühe und den Gewürzen verquirlen. Kartoffelscheiben abwechselnd mit dem Rosenkohl in die Form schichten. Käse darüber streuen und die Eier-Sahne-Masse gleichmäßig über den Auflauf gießen. Bei 175° ca. 15-20 Minuten backen. Vor dem Servieren die gehackten Walnüsse über den Auflauf streuen.

Alle Jahre wieder: Schwarzer Rettich Hustensaft

- * 1 schwarzen Rettich
- * ca. 3-5 EL Honig, je nach Größe des Rettichs

Dosierung:

Drei- bis fünfmal täglich einen TL.

Vom Rettich den „Deckel“ abschneiden und etwa ein Drittel des Fruchtfleisches z.B. mit einem Melonenkugelausstecher aushöhlen (kann mit in den Salat!). Legen Sie den ausgehöhlten Rettich nun mit dem Boden nach unten auf ein Glas und stechen mit einer dickeren Nadel einige Male durch die Aushöhlung und den Boden des Rettichs. Füllen Sie nun den Rettich bis zum Rand mit Honig auf und legen den Deckel wieder auf den Rettich. Nun heißt es warten – am besten über Nacht. In dieser Zeit tropft der Hustensirup durch die Löcher in das Glas.

Kinder in die Küche

Für die PlätzchenbäckerInnen unter Euch: Marzipanbällchen



- * 75 g feines Vollkornmehl
- * 60 g Honig
- * 1 EL weiche Butter
- * 25 g geschälte und gemahlene Mandeln
- * 200 g Honigmarzipan
- * 1 S-Ei
- * etwa 30 Mandeln

Mehl, Honig, Mandeln, kleingeschnittenen Marzipan und kleingeschnittene Butter sowie das Ei in eine Schüssel geben und alles gut verkneten. Den Teig abgedeckt für einige Zeit kühl stellen. Sollte der Teig noch kleben, gib ihm noch etwas mehr Kühlzeit. Anschließend den Teig mit einem Teelöffel walnussgroße Stücke abtrennen und diese in Deiner Hand zu einem Bällchen formen. Die Mandel rein-drücken und auf das Backblech setzen. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen backen. Die Bällchen sollten eine goldbraune Farbe annehmen, aber nicht hart werden.