

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 51 - 14.-19. Dezember 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eisbergsalat, Demeter, Spanien			1 x	1 x	2 x
Romatomen, Demeter, Spanien		700 g	600 g	1000 g	1500 g
Pastinaken, Demeter, Deutschland	250 g	250 g		480 g	500 g
Porree, Bioland, Deutschland	360 g	300 g	300 g	650 g	750 g
Rotkohl, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Kresse, Bioland, Deutschland			1 Schale	1 Schale	1 Schale

Regionale Kiste: 740 g Pastinaken, 740 g Porree, 1 x Rotkohl, 1 Schale Kresse

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	630 g	1000 g	2000 g	2000 g
Apfel Gala, Demeter, regional		360 g	850 g	1000 g	1500 g
Birne Red Bartlett, kbA, Italien	390 g	320 g	530 g	1000 g	1450 g
Blutorangen Moro, kbA, Italien		340 g	800 g	1000 g	1400 g

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g
anstatt 5,19 €
4,19 €



Kamutklötzchen Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Kamut, Wasser, Meersalz, Hefe

500 g
anstatt 4,99 €
4,49 €

Bitte beachtet die Änderungen für die kommenden Tage und Wochen,
siehe -> [momoshop](http://momoshop.de) Startseite



Danke



Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Rotkohl
- * $\frac{1}{2}$ Eisbergsalat
- * 5 Tomaten
- * etwas Kresse
- * 3 EL Puttanesca-Pesto (Kühltheke)
- * Meersalz
- * Olivenöl, Kräuternessig

Rotkohl auf einem Gemüsehobel sehr fein schneiden (den Kohl vierteln, am Strunk festhalten und über den Hobel ziehen). Eisbergsalat ein ganz feine Streifen schneiden. Tomaten würfeln. Mit Öl, Essig, Salz und Pesto gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Kann gern mit Kohlrabi, Sonnenblumenkernen und/oder Fetakäse ergänzt werden! Vor dem Servieren die Kresse drüber streuen.

Porree-Meerrettich-Rahm

* 600 g Porree	* 100 ml Sahne	Porree putzen, längs halbieren und in 2cm lange Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Porree darin fünf Minuten andünsten. Mit Salz und bisschen Honig würzen. Sahne zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vorm Servieren den Meerrettich untermischen.
* 3 EL Olivenöl	* Zitronensaft	
* Meersalz	* 1-2 EL fertigen	
* Honig	Meerrettich	

Pastinakensüppchen mit Pflaumen und Nüssen

* 400 g Pastinaken	* 20 g Parmesankäse	Pastinaken gut bürsten und klein schneiden. Zwiebel grob hacken, Pflaumen klein schneiden. Alles mit dem Nussmehl in heißem Olivenöl unter Rühren fünf Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe angießen und 15 Minuten köcheln. Dann pürieren, geriebenen Parmesan einrühren und abschließend mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.
* 10 Backpflaumen	* Meersalz, Pfeffer	
* 5 EL gemahlene Haselnüsse	* halbe Zitrone	
* 3 EL Olivenöl		
* 1 Glas Weißwein		
* 800 ml Gemüsebrühe		

Rotkohl als Beilage

* 500 g Rotkohl	* 2 Knoblauchzehen	Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt, Chiliringen, 4 Nelken ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze aus der Brühe entfernen. Die 500g Rotkraut fein hobeln und zur Gemüsebrühe geben. Meersalz hinzufügen und in geschlossenem Topf 10-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. VKweizenmehl mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und in das Rotkraut einrühren. Zwiebel in Butter oder Olivenöl andünsten, Knoblauch in kleine Würfelchen geschnitten dazu geben. Zusammen ein bisschen dünsten und zum Rotkraut geben. Am Schluss die 200g Rotkraut roh fein hobeln und die Äpfel fein pürieren und beides unter das gekochte Rotkraut mischen. Mit Obstessig abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Jetzt nicht mehr köcheln lassen! Dazu passt Kartoffelpüree oder Klöße.
* 200 g Rotkohl roh	* 3 EL Apfelessig	
* 150 g Zwiebeln	* 2 EL VKweizen- oder Kartoffelmehl	
* 3 Äpfel	* 1 Lorbeerblatt	
* 300 ml Gemüsebrühe	* 4 Nelken	
* 1 TL Meersalz	* 3 Ringe Chili	
* 125 g Butter		



Backäpfel mit Pflaumen-Mandelherz

* 4 Äpfel	Kerngehäuse der Äpfel herausstechen und einige Mandelblättchen als „Boden“ hinein drücken. Pflaumenmus mit fein gehackten Mandelblättchen glatt rühren und in die Äpfel füllen. Äpfel im vorgeheizten Backofen bei ca. 180° ca. 20 Minuten backen (Gabelprobe!). Schmand mit etwas Sprudelwasser glatt rühren, mit Ingwer würzen und mit Honig süßen. Äpfel auf Tellern anrichten und mit einem Klecks Schmand versehen.
* 100 g Pflaumenmus	
* 50 g Mandelblättchen	
* 1 Becher Schmand	
* etwas Sprudelwasser	
* Prise Ingwerpulver	
* 1 EL Akazienhonig	

Kinder in die Küche

Für die PlätzchenbäckerInnen unter Euch: Mandel-Kakao-Makronen

* 4 Eischnee	Eischnee mit einem Handrührgerät sehr steif schlagen (das Volumen vom Eischnee vervierfacht sich ungefähr). Mandeln mit Vanille, Muskatblüte und Kakao mischen und zusammen mit dem Honig unter die Schaummasse ziehen. Teig zwei Stunden ruhen lassen. Mit einem Spritzbeutel, große Sterntülle, den Teig auf Oblaten spritzen. Bei 175° ca. 12 Minuten backen. Ergibt ca. 40 Stück.
* 180 g flüssigen Honig	
* 2 Msp Vanille	
* 1 Msp Muskat	
* 2 EL Kakao	
* 250 g Mandeln	
* 40 Oblaten	

