

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 03 - 18.-23. Januar 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pastinaken, Demeter, Deutschland	200 g	220 g	440 g	440 g	650 g
Yacon Wurzel, Demeter, Deutschland				450 g	580 g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Brokkoli, kbA, Italien		500 g	500 g	500 g	1000 g
Kürbis Butternut, Demeter, Italien	640 g	640 g	800 g	1040 g	1200 g

Regionale Kiste: 440 g Pastinaken, 450 g Yacon Wurzel, 1x Knollensellerie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	530 g	700 g	980 g	1000 g	1500 g
Apfel Braeburn, Demeter, regional	400 g	500 g	500 g	1000 g	1260 g
Blutclementinen Tacle, kbA, Italien			500 g	1000 g	1000 g
Saftorangen, Naturland, Italien		1000 g	1000 g	1000 g	2000 g
Birne Abate, kbA, Italien			500 g	700 g	1000 g

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei



Delikatessbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000 g
5,29 €
4,39 €

Bauernlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Sauerteig, Meersalz, Brotgewürz (Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel)

750 g
anstatt 5,29 €
4,79 €

Info Yacónwurzel

Yacón ist eine Pflanzenart aus der Gattung Smallanthus und gehört wie die Sonnenblume zur Familie der Korbblütler. Sie ist mit der Topinambur verwandt und bildet wie diese, essbare Wurzelknollen. Die Yacónknolle hat ein leicht süßliches Aroma. Sie hat eine etwa 1-2mm dicke Schale und kann braun, grauweiß, gelb oder rötlich gefärbt sein. Das Innere kann weiß, cremefarben oder sogar gelblich bis hin zu violett sein. Das Ernten der Pflanze erfordert viel Aufwand, damit die Wurzelknollen nicht zerbrechen und somit lagerfähiger bleiben. Die Knolle mit einer Gemüsebürste gut säubern, dann kann die Schale mitgegessen werden. Wer dies nicht mag, kann die Knolle natürlich auch dünn schälen. Sie hat einen hohen Wassergehalt (ca. 93%), sowie pflanzliches Eiweiß, Fett, Faser- und Mineralstoffe sowie Vitamin A und C.

Salat der Woche

- * $\frac{1}{4}$ Sellerieknolle
- * 1 Pastinake
- * 3 große Möhren
- * 1 Yacónwurzel
- * 1 Apfel
- * Sahne-Kräuteressig-Mischung
- * handvoll Walnüsse
- * Meersalz, Schabzigerklee

Alles Gemüse und den Apfel wenn möglich mit einer feinen Reibe reiben (oder elektrische Raffel). Dann ist das Gemüse schön saftig und der Salat schmeckt aromatischer. Die restlichen Zutaten für die Soße zufügen und alles gut durchmischen. Die Walnüsse klein hacken. Je nach Konsistenz des Salates ein kleines bisschen Wasser zufügen. Er soll schön saftig sein, aber natürlich nicht wässrig schmecken. Ein bisschen ziehen lassen und als Vorspeise oder mit einer Scheibe Vollkornbrot als kleine Mahlzeit genießen.

Selleriesüppchen

- * 300 g Sellerie
- * 200 g Möhren
- * 600ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Mandelblättchen
- * 80g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat, Paprika

Sellerie und Möhren gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und kurz köcheln lassen (ständig rühren). Mandelblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Gemüse zugeben (einige zurückbehalten). Würzen und alles pürieren. Mit restlichen Gemüsewürfeln und Mandelblättchen anrichten.

Selleriebratlinge mit Zitronenpanade

- * 600g Sellerie
- * Meersalz, Pfeffer
- * Zitronensaft
- * 1 Tasse Weizenvollkornmehl
- * 2 Tassen Vollkornpaniermehl
- * etwas Sahne
- * 1 Zitrone
- * Olivenöl

Sellerie bürsten und schälen, wo nötig und in 1cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser bissfest garen. Die Scheiben anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln (Zitronenschale vor dem Auspressen abreiben). Sahne und Zitronenschale vermischen. Nun die Sellerietaler beidseitig erst in Mehl wenden, dann in der Sahnemischung und abschließend in Paniermehl. In Olivenöl goldgelb backen. Dazu z.B. Pellkartoffeln oder Basmatireis.

Brokkoli mit Basmatireis

- * ca. 900 g Brokkoli
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 1 EL Paprika edelsüß
- * 1 EL Kurkuma
- * Meersalz, Pfeffer
- * 1 große Tasse Basmatireis
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * etwas Vollkornmehl

Zuerst den Reis aufsetzen, da dieser etwas länger braucht (ca. 30 Minuten). Brokkoli in Röschen teilen, Stiel würfeln. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli und Knobi unter Rühren andünsten. Mit Kurkuma und Paprika bestäuben und direkt mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. acht Minuten garen. Das Gemüse in der Pfanne an Seite schieben, dass in der Mitte etwas Platz ist. In die restliche Gemüsebrühe den EL Mehl einrühren und so die Soße andicken. Eventuell mit etwas Sahne verfeinern. Wenn Sie etwas mehr Soße möchte, einfach noch etwas Gemüsebrühe dazu gießen und mit etwas Mehl wieder andicken.

Kinder in die Küche

- * 250 g Äpfel
- * 200 g Hafer geflockt
- * je 50 g Sonnenblumenkerne und Rosinen
- * 400 ml Apfelsaft
- * 200 ml Sahne
- * bisschen Honig und 1 EL Zimt

Apfel-Zimt-Porridge

Den geflockten Hafer weichst Du zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den Rosinen ca. eine halbe Stunde im Saft ein. Die Äpfel raspelst Du mit einer Reibe (eventuell Mama fragen) in große Stifte und hebst sie unter die Haferflockenmischung. Nach Bedarf Honig hinzufügen - vielleicht 1 TL. Die Sahne mit dem Zimt mit einem Mixer steif schlagen. Die Sahne entweder auf den Porridge geben oder vorsichtig unterheben. Guten Appetit!
