

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 05 - 01.-06. Februar 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Ringelbete, Bioland, Deutschland	300 g		400 g	400 g	600 g
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland	200 g			400 g	670 g
Topinambur, Naturland, Deutschland				500 g	1000 g
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland	350 g	350 g	350 g	350 g	500 g
Paprika rot, kbA, Spanien		300 g	600 g	600 g	600 g
Tomaten Roma, kbA, Spanien		370 g	680 g	1000 g	1160 g

Regionale Kiste: 600 g Ringelbete, 670 g Möhren Purple Haze, 1000 g Topinambur, 500 g Rettich schwarz

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik		500 g	1000 g	1000 g	2000 g
Apfel Braeburn, Demeter, regional	350 g	500 g	1000 g	1000 g	1550 g
Birne Xenia, kbA, Niederlande			500 g	1000 g	1000 g
Saftorangen Navelina, Naturland, Italien	750 g	1350 g	1540 g	1830 g	2500 g
Clementinen, Naturland, Italien				1000 g	1000 g

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei



Roggen Fein

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

1000 g
4,39 €
3,99 €

Saaten-Seele

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenflocken,
Gerstenflocken, Weizenschrot,
Roggenschrot, Hirse, SB-Kerne, Sesam,
Leinsamen, Meersalz

1000 g
5,59 €
4,79 €

Salat der Woche

- * 1 Ringelbete
- * 3 Möhren
- * 150 g Topinambur
- * 1 Apfel od. 2 Orangen
- * geröstete Sonnenblumen-
Kerne
- * Olivenöl, Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1-2 EL mittelscharfen Senf

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine fein raspeln. Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Falls etwas übrig bleibt, kann es sehr gut für den nächsten Tag verwahrt werden.

Statt des Apfels können auch zwei Orangen verwendet werden. Diese in kleine Stücke schneiden und unter den Salat mischen.

Veganer Paprika-Aufstrich

* 1 rote Paprika	<p>Im vorgeheizten Backofen die halbierte und entkernte Paprika mit der Haut nach oben auf das Backblech legen (Paprika vorher etwas einölen) - 180°.</p> <p>Wenn die Haut dunkel geworden ist, kurz abkühlen lassen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die gehackten Nüsse in der trockenen Pfanne kurz rösten. Dann mit Olivenöl die fein gehackte Zwiebel dünsten.</p> <p>Alles in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Würzen mit Pfeffer und Salz.</p>
* 40 g Cashewnüsse	
* 1 Pellkartoffel vom Vortag	
* 1 Zwiebel	
* 1 EL Olivenöl	
* 1 TL Balsamico Essig	
* Meersalz, Mühlenpfeffer	

Bulgursalat mit Kichererbsen

* 2 rote Paprika	<p>Bulgur in eine Schüssel geben und mit gekochter Gemüsebrühe verrühren. Sambal Olek, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zufügen und den Bulgur unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen.</p>
* 5 Tomaten	
* 1 Bund glatte Petersilie	<p>Kichererbsen auf einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Paprika, Tomaten und Petersilie waschen. Gemüse klein würfeln und Petersilie klein schneiden. Alles mit dem Bulgur vermischen.</p>
* 200 g Bulgur	
* 400 ml Gemüsebrühe	
* nach Belieben Sambal Olek	<p>Den Salat nun mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.</p>
* 1 TL Kreuzkümmel	
* Meersalz, Mühlenpfeffer	
* 1 Glas Kichererbsen	
* getrockneten Basilikum	
* Saft einer halben Zitrone	
* 4 EL Olivenöl	

Ringelbete gleicht äußerlich der Roten Bete. Innen ist sie allerdings deutlich abgegrenzt rot und weiß gefärbt. Ihr Geschmack ist süßlich und im Unterschied zur Roten Bete kaum erdig.

Ringelbete mit Nudeln

* 600 g Ringelbete	<p>Ringelbete gründlich bürsten und grob raspeln. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Ringelbete dazu geben und solange dünsten, bis das Gemüse von Öl überzogen ist. Gemüsebrühe angießen, zum Köcheln bringen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen.</p> <p>Nudeln wie vorgegeben kochen.</p> <p>Das Gemüse mit Meerrettich, sauren und süßen Sahne vermengen und mit etwas Salz abschmecken. Sofort mit den heißen Nudeln mischen und servieren.</p>
* 1 Zwiebel	
* 1-2 EL frisch geriebener Meerrettich	
* 250 ml Gemüsebrühe	
* 2 TL Apfelessig	
* Meersalz, Mühlenpfeffer	
* 1 TL Honig	
* 3 EL Saure Sahne	
* 100 ml Sahne	
* 400 g Vollkornspaghetti	

Topinambur-Chips / Beilage zu Salat oder Fleisch

* 600-1000 g Topinambur	<p>Topinambur gut bürsten, bis in den Ritzen keine Erde mehr vorhanden ist. In dünne Scheiben hobeln und mit Olivenöl begießen. Rosmarinstängelchen in kleine Stücke hacken und unter das Gemüse heben. Knoblauch schälen und ganz ebenfalls zum Gemüse geben. Mit einer Prise Salz würzen und alles gut vermischen. Auf ein Backblech geben und bei ca. 200° 15-20 Minuten backen. Mit einer Gabel eine Stichprobe machen. Wenn das Gemüse weich ist, kann es auf den Tisch.</p>
* frischer Rosmarin	
* Olivenöl	
* wer mag, 2-6 Zehen Knoblauch	
* Meersalz	
