

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 07 - 15.-20. Februar 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kresse, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Rote Bete, Bioland, Deutschland	500 g	500 g		600 g	500 g
Schmorkartoffeln Linda, Demeter, Deutschland		1000 g			
Zwiebeln gelb, Naturland, regional				500 g	500 g
Blumenkohl, kbA, Italien			1 x	1 x	2 x
Spitzpaprika Ramiro, Demeter, Spanien	170 g	170 g	500 g	800 g	800 g
Staudensellerie			1 x	1 x	2 x

Regionale Kiste: 1 x Kresse, 1000 g Rote Bete, 2000 g Schmorkartoffeln Linda, 720 g gelbe Zwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1500 g	2000 g
Kiwi, kbA, Italien		420 g	420 g	700 g	700 g
Apfel Rubens, Demeter, Deutschland	550 g	760 g	920 g	1000 g	2000 g
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien			1000 g	1700 g	2000 g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland	240 g	240 g	240 g	520 g	520 g

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei



Roggengrob Gewürz

Zutaten: 100% Roggenschrot grob, belebtes Wasser, Meersalz, Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel), Roggennatursauer

1000 g
5,29 €
4,39 €

Saaten-Seele Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

1000 g
5,59 €
4,79 €

Liebe KundInnen,

verzeiht das Chaos letzte Woche, erst fallen Touren vollständig aus, dann gibt es nur Milch-Ersatzware... Tatsächlich war nur wenige Kilometer nördlich kein Durchkommen, 50cm Schnee und Fahrverbote für LKW. Wir sind froh dass es so glimpflich abließ. Hatten wir auch noch nicht, in bald 40 Jahren Momo, immer wieder was Neues...

Salat der Woche

- * 250 g Blumenkohl
- * 300 g Möhren
- * 1 Becher saure Sahne
- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * 2 Msp Kräutersalz
- * 2 Msp Curry
- * Kresse für die Dekoration

Blumenkohl mit einer Küchenreibe fein raspeln (am Strunk festhalten und diesen auch mitraspeln). Möhren ebenfalls fein raspeln.

Die restlichen Zutaten verrühren und über den Salat gießen. Alles gut miteinander vermischen und etwas ziehen lassen.

Mit geschnittener Kresse bestreuen und servieren.

- bitte wenden -

Penne mit Rote-Bete-Soße

- * 500 g Vollkorn-Penne
- * 400 g Rote Bete
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Butter
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * gemischte gehackte Kräuter
- * 4 EL Schmand

Rote Bete gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zwiebel mit etwas Butter andünsten, die Rote Bete dazugeben, mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. In ca. 20-25 Minuten weich dünsten. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Von dem Gemüse 3 EL wegnehmen und aufbewahren. Den Rest mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter hinzufügen und alles zusammen pürieren. Zum Schluss den Schmand hinzufügen und die Soße über die Nudeln geben. Die aufbewahrten Rote-Bete-Würfel darüber streuen und servieren.

Blumenkohl-Curry-Suppe

- * 600 g Blumenkohl
- * 1 Stück Ingwer (ca. 5cm)
- * 3 EL Butter
- * 1 EL Kreuzkümmel
- * 1-2 TL Curry
- * 900 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Muskat
- * 200 g Naturjoghurt
- * 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- * 4 EL süßes Mango-Chutney (muss nicht sein)

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Ingwer ungeschält fein hacken. Butter zerlassen, Kreuzkümmel darin anrösten. Blumenkohl zugeben und unter Rühren hellbraun anbraten. Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz dazu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen, den Naturjoghurt dazu geben und alles mit dem Mixer pürieren. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Die Suppe auf Teller servieren und mit etwas Mango-Chutney dekorieren.

Blumenkohl mit Möhren-Gorgonzolasoße

- * 1 Blumenkohl
- * 300 g Möhren
- * 500 g Pellkartoffeln
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 125 ml Sahne
- * 100 g Gorgonzolakäse
- * Meersalz und frischer Pfeffer

Die Möhren klein schneiden, Gemüsebrühe aufkochen und die Möhren hineingeben. Den Blumenkohl aufrecht obenauf stellen. Zehn Minuten auf mittlerer Hitze kochen, den Blumenkohl herausnehmen und warm stellen. Die Möhren in der Brühe pürieren, Sahne einrühren und den Käse hinein bröseln. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße über den portionierten Blumenkohl gießen und mit Pellkartoffeln servieren.

Spirelli-Blumenkohl-Auflauf

- * 400 g Makkaroni
- * 1 Blumenkohl
- * 60 g Butter
- * 50 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 250 ml Sahne
- * 200 ml Blumenkohlwasser
- * 200 g Emmentaler
- * 2 EL mittelscharfer Senf
- * 1 EL getrocknete Petersilie
- * 1 TL Thymian
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskatnuss

Nudeln bissfest garen. Blumenkohl in Röschen teilen und in ca. 500 ml Salzwasser 5 Minuten garen. Das Wasser abgießen, jedoch auffangen! Butter in einem Topf aufschäumen und das Mehl einrühren. Die Gemüsebrühe, Sahne und das Blumenkohlwasser dazu geben und bei milder Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen. Ständig umrühren! Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Hälfte des Käses, den Senf und die Kräuter zugeben und glattrühren. Die Hälfte der Soße in eine Auflaufform gießen und dann die Nudeln und den Blumenkohl darauf verteilen. Am Schluss mit der restlichen Soße übergießen. Den restlichen Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Minuten backen.