

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn



Büro o228 46 27 65
 o800-bioladen
Thekenfon 54 90 73
Abo-Notfon 54 90 70
Abo-SMS 0151-201 53229
Biometzger 47 83 39
Bistro 9737 9503

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •



53. Kalenderwoche 2015 / 28.12.-02.01.



Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eisbergsalat, kbA, Spanien			1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland	500g	500g	670g	500g	1080g
Paprika Ramiro, kbA, Spanien		420g	500g	480g	750g
Porree, Bioland, Deutschland				500g	500g
Sauerkraut im Beutel, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Kohlrabi weiß, kbA, Italien	1x	1x	1x	2x	2x
Wilde Tomaten Mix, kbA, Spanien				250g	250g

Regionale Kiste: 1010g Möhren, 910g Porree, 2x Sauerkraut im Beutel

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				500g	1010g
Birne Conference, kbA, Niederlande	380g	500g	630g	750g	1000g
Clementinen Bio Natura, kbA, Italien	330g	670g	840g	1000g	1000g
Orangen Navelina Belice, kbA, Italien		330g	670g	1000g	1690g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland				670g	1x
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	1x

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

Brote der Woche:



Haselnuss Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Haselnüsse,
 Haferflocken, Natursauerteig 3
 Stufen, Meersalz, belebtes Wasser

500g
 3,30 €
2,90 €



Sonnenblumen Laib frei geschoben

Zutaten: Weizenvollkorn-
 mehl, Roggenvollkornmehl,
 Dreistufensauerteig, Meer-
 salz, Sonnenblumenkerne,
 Kürbiskerne, belebtes
 Wasser

750g
 anstatt 4,69 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

**WEIHNACHTS-
 FERIEN !**

Am 31.12. ist der Laden bis 14 Uhr geöffnet.
 Ein Gläschen Prosecco geht aufs Haus.

Wir wünschen herzlichst ein gesundes neues Jahr 2016!
Eure / Ihre MOMOs

-bitte wenden-

Salat der Woche

- * 1 Eisbergsalat
- * 5 Möhren
- * 1 Kohlrabi
- * wer hat, 3 Tomaten
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * einen guten Schuss Sahne
- * 3 EL Basilikumpesto
- * Meersalz
- * handvoll Kürbiskerne

Salat in feine Streifen schneiden. Möhren fein raspeln. Kohlrabi grob raffeln. Tomaten würfeln.
Die restlichen Zutaten beifügen und alles gut mischen.
Ein bisschen ziehen lassen.

Sauerkrautbrot

- * 2 Zwiebeln
- * 350g Sauerkraut
- * 80g Räuchertofu oder Speck von Werner
- * 2 EL Olivenöl
- * 200g saure Sahne
- * 2 S-Eier
- * 1 TL Kartoffelstärke
- * 2 TL Cayennepfeffer
- * 2 TL Paprikapulver
- * 8 Scheiben Schwarzbrot
- * 70g geriebener Käse

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Sauerkraut abtropfen lassen und mit einer Küchenschere klein schneiden.
Räuchertofu oder Speck und Zwiebelwürfel in Öl andünsten. Kraut zugeben und kurz anbraten.
Etwas abkühlen lassen.
Saure Sahne, Eigelb, Stärke und Gewürze verquirlen und dazu geben.
Brot auf ein Blech legen und die Masse darauf verteilen.
Geriebenen Käse ebenfalls darauf verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt ein Glas Weißwein.

Knabberei für den Silvesterabend:

Gorgonzolapätzchen

- * 200g Gorgonzola
- * 150g Butter
- * 100ml Sahne
- * halber TL Meersalz
- * 300g fein gemahlener Weizen
(an der Brottheke mahlen lassen)
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Eigelb
- * 1 EL Wasser
- * Mohn, Sesam, Kümmel, gehackte Pistazien, Mandeln

Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit der weichen Butter, Sahne und Salz verrühren. Weizen mit Backpulver vermischen und zusammen mit der Käsemasse verkneten. Den Teig im Kühlschrank zugedeckt zwei Stunden ruhen lassen.
Den Teig portionsweise etwa 5mm dick auf einer bemehlten Fläsche ausrollen und mit Förmchen Plätzchen ausstechen. Wer es eilig hat, kann auch mit dem Teigrädchen oder einem scharfen Messer Rechtecke ausschneiden. Die Plätzchen auf ein gefettetes und bemehltes Backblech setzen. Das Eigelb mit dem Wasser verquirlen und die Plätzchen damit bestreichen. Mit Mohn, Sesam, Kümmel oder gehackten Pistazien bestreuen und bei 200° im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Greyerzer Kugeln

- * 100g Greyerzer
- * 2 EL Sahne
- * 1 kleine reife Birne
- * 1 EL Williams Schnaps
(oder 1 EL mehr Sahne)
- * frischer Pfeffer
- * 2 EL Walnüsse
- * 1 EL Paprikagewürz
- * 3 EL Schnittlauch,
ganz fein geschnitten

Den Greyerzer fein reiben. Die Birne auf einer Gemüseraffel fein reiben (jedoch nicht zu Mus reiben). Die Walnüsse fein hacken. Bis auf den Pfeffer alle Zutaten gut vermischen und kalt stellen. Dann etwas pfeffern.
Mit befeuchteten Händen kleine Kugeln formen und diese entweder in den Nüssen, im Paprikapulver oder im Schnittlauch wälzen.
Mit Baguettebrot servieren.