

**Bioladen Momo e.K.**  
 • Hans-Böckler-Straße 1  
 • 53225 Bonn

mail: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013

• [www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [www.momoshop.de](http://www.momoshop.de) •

• Telefon: 0228- 46 27 65  
 • Thekenfon: - 54 90 73  
 • Abofon: - 54 90 70  
 • Abofax: - 54 90 72  
 • Biometzger - 47 83 39  
 • Biobistro - 97 37 95 03

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

• 7. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	2 x
Möhre, Bioland, regional				340 g	500 g
Kohlrabi, kbA, Italien	1 x	1 x	2 x	2 x	3 x
Champignons, Bioland, regional				300 g	300 g
Rote Paprika, kbA, Spanien			320 g	320 g	560 g
Brokkoli, kbA, Italien			450 g	900 g	900 g
Cocktail Tomaten, kbA, Spanien	140 g	210 g	260 g	290 g	290 g
Mangold, kbA, Italien (Ersatz)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g	1250 g
Apfel Marnica, Demeter, Altes Land		570 g	670 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande/Belgien			680 g	500 g	1000 g
Orange Washington Navel, kbA, Italien				1000 g	1000 g
Blutorange Moro, kbA, Italien				1000 g	1000 g
Mineolas, kbA, Griechenland	330 g	540 g	540 g	660 g	1000 g
Mango Kent, kbA, Peru	1 x	1 x	1 x	2 x	3 x

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

**Brote der Woche:**



Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Röstzwiebeln, Äpfel, Kümmel, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

**Dat Kümmelchen**  
 DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 3,20 €

anstatt 3,79 €



Zutaten: Weizenvollkorn, Sesam, Hefe

**Weizen Sesam**  
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

750 g / 3,39 €

anstatt 3,79 €

**Zwei Veranstaltungshinweise:**

- **Kabarett „die Helden sind müde“:** Sunna Huygen, am 18.02.ab 20 Uhr im Biobistro
  - **Weiberfastnacht in Beuel:** Die MOMOs ziehen mit im Zug, noch sind Plätze frei !
  - Wann wir in den Karnevalswochen liefern geben wir kommende Woche bekannt...
- > dumm gelaufen, ausgerechnet ein Rezept mit Eiern in der 6.KW, doch eine Entspannung der Situation ist NICHT in Sicht..

**Salat der Woche**

- \* 1 Salat
- \* 2 Tomaten
- \* 1 Kohlrabi
- \* halber TL mittelscharfer Senf
- \* 5 EL Apfelessig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 8 EL Rapsöl
- \* 2 EL Walnuss- oder Kürbiskernöl
- \* etwas getrockneten Basilikum

Den Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die Kohlrabi fein raffeln.  
 Die Zutaten für die Soße in einem Glas mit einer Gabel verquirlen und über den Salat gießen. Gut vermischen und - wer mag - mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

### Kohlrabicremesuppe

- \* 2 Zwiebeln
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* 450 g Kohlrabi
- \* 4 EL Schmand
- \* Kräutersalz, frischer Pfeffer
- \* halbe Schale Kresse

Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln schälen und in 1cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Kartoffeln in Olivenöl andünsten. Knoblauch fein geschnitten dazu geben, kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kohlrabi klein würfeln, dazu geben und 10 Minuten mitköcheln lassen. Suppe pürieren und mit Schmand, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kresse abschneiden und zur Dekoration auf die Suppe streuen.

### Brokkoli- und Kohlrabigemüse mit Kartoffeln

- \* 600 g Kartoffeln
- \* 300 ml Gemüsebrühe
- \* 750 g Brokkoli
- \* 2 Kohlrabi
- \* 50 g Butter
- \* 40 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- \* 250 ml Sahne
- \* 1 Msp Muskat
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Msp abgeriebene Zitronenschale

Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen und abpellen. Kohlrabi stifteln, Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse ca. 7 Minuten in der Gemüsebrühe garen und diese Brühe aufheben. Das Gemüse warm stellen. Butter in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Ständig leicht rührend das Mehl einstreuen und 5 Minuten auf kleiner Flamme rühren, ohne das die Mischung bräunt. Sahne und Gemüsebrühe mit Muskat, Meersalz und Pfeffer, sowie Zitronenschale zu der Masse geben und unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen. Kurz köcheln lassen, dabei weiter rühren, und abschmecken. Gemüse mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße großzügig übergießen.

### Brokkolipasta mit Camembertsoße

- \* 1 Zwiebel
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 500 g Brokkoli
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 75 g Sahne
- \* 75 g Camembert
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 400 g Vollkornnudeln, z.B. Penne oder Spirelli

Die fein gehackten Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Den Brokkoli in kleine Röschen geteilt dazu geben. Kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ungefähr 7 Minuten garen. Das Gemüse mit einer Kelle herausnehmen und warm stellen (am besten zuvor einen anderen Topf mit heißem Wasser ausspülen und in diesen vorgewärmten Topf das Gemüse legen). In den Fond nun Sahne und klein geschnittenen Camembert einrühren, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Pfeffer und Salz würzen, den Brokkoli wieder zu geben, al dente gegarte Nudeln untermengen und vor dem Servieren 5 Minuten ziehen lassen.

### Blutorangensufflée

- \* 200 ml Milch
- \* 40 g Butter
- \* 40 g Weizenvollkornmehl
- \* 60-80 g heller Honig
- \* 2 Blutorangen
- \* 3 EL Blutorangensaft
- \* 3 Eigelb, 3 Eiweiß
- \* Prise Salz
- \* Butter für die Förmchen
- \* einige Orangenschalenstreifen
- \* wer mag, kann 1 EL Saft mit 1 EL Rum ersetzen

Milch, Butter, Mehl und Honig verrühren und zum Kochen bringen. Etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, ständig rühren, bis die Masse dick ist, dann zum Abkühlen an Seite stellen. Backofen auf 180° vorheizen und 4 kleine halbhohle Auflaufförmchen etwa 3 Minuten darin anwärmen. Den Boden der Förmchen fetten. Die Blutorangen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schalen abreiben und in die Creme geben. Von einer Orange feine Orangenschalenstreifen abschälen und später zur Deko verwenden. Den Blutorangensaft und die Eigelbe einrühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen. Ungefähr 20 Minuten goldbraun backen. Die ersten 15 Minuten nicht die Backofentür öffnen! Zum Schluss die Soufflés mit den Schalenstreifen garnieren.