

**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 •

• 12. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eichblatt rot, kbA, Frankreich	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhre, Bioland, regional				740 g	1000 g
Frühlingszwiebeln, kbA, Italien	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Zucchini, kbA, Italien				600 g	840 g
Chinakohl, kbA, Spanien			920 g	920 g	920 g
Porree, kbA, Frankreich				270 g	740 g
Mangold, kbA, Italien		700 g	700 g	700 g	700 g
Paprika rot, kbA, Spanien			270 g	460 g	610 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g	1500 g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	330 g	600 g	600 g	1000 g	1400 g
Birne Williams, Demeter, Argentina	330 g	600 g	600 g	1000 g	1400 g
Orange Lane Late, kbA, Spanien	250 g	580 g	1000 g	1000 g	1500 g
Mango, kbA, EC			1 x	2 x	2 x
Zitrone, kbA, Spanien		100 g	100 g	100 g	200 g
Kiwi, kbA, Frankreich			200 g	540 g	670 g

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

**Brote der Woche:**



Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, belebtes Wasser, Roggenflocken, Hefe, Meersalz, Backferment

**Grahambrot**  
 DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 2,99 €  
 anstatt 3,49 €



**Vielsaatbrot**  
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,79 €  
 anstatt 4,19 €

bitte HILFE: Wir vermissen jede Menge unserer schwarzen Isolierboxen; bitte guckt alle mal im Kinderzimmer, Keller, Garten und in der Küche nach ob da was rumliegt und stellt diese für uns zurecht. D-A-N-K-E !

Sollte jemand derart Gefallen daran finden diese Boxen privat nutzen zu wollen können diese bald auch käuflich erworben werden.

**Chinakohl-Orangen-Salat**

- \* 1 kleiner oder halber Chinakohl
- \* 3 Orangen
- \* 12 Datteln
- \* Saft einer Zitrone
- \* 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Nussöl
- \* 1 TL Honig
- \* Kräutersalz und frischer Pfeffer

Chinakohl in die einzelnen Blätter zerlegen, waschen und trocknen. Die Blätter inklusive Strunk in feine Streifen schneiden. Zwei der Orangen schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Dritte Orange auspressen. Datteln halbieren, entkernen und grob hacken. Chinakohl, Orangen- und Dattelstückchen mischen. Aus Zitronen- und Orangensaft, Ölen, Honig und Gewürzen eine Salatsauce bereiten und diese über den Salat gießen. Ein bisschen ziehen lassen.

- bitte wenden -

## Chinakohl-Apfel-Gemüse

* 1 Chinakohl	Chinakohl säubern und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach etwas Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart, den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen sehr gut Kartoffeln.
* 250 g Zwiebeln	
* 300 g Apfel	
* 2 Knoblauchzehen	
* 6 EL Olivenöl	
* Meersalz, Salbei	
* etwas Gemüsebrühe	
* 3 EL Sesam	
* 1 EL Zitronensaft	

---

## Mangold-Strudel

Teig:	Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Elektrorührers oder von Hand so lange kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Mit einem feuchten Tuch abdecken und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
* 250 g Weizenvollkornmehl	
* halber TL Meersalz	Für die Füllung den Mangold vom Strunk trennen. Beide in feine Streifen schneiden. Das Grün der Zwiebeln auch klein schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls und mit dem geschnittenen Mangoldstrunk in etwas Olivenöl andünsten. Mit ein bisschen (wenn das Gemüse zu nass ist, läuft der ganze Sud aus dem Teig heraus) Gemüsebrühe ablöschen und nach ca. 5 Minuten das restliche grüne Gemüse dazu geben. Weitere 5 Minuten dünsten lassen. Im Anschluss mit den Gewürzen pikant abschmecken.
* 5 EL Öl	
* 8-10 EL Wasser	Ein Geschirrhandtuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf möglichst dünn ausrollen (erfordert etwas Kraft). Einen EL Butter schmelzen und den Teig damit bestreichen. Das abgetropfte Gemüse darauf verteilen, dabei an den Rändern ca. 2 cm frei lassen. Den Käse darüber streuen. Die Seiten etwas einschlagen und mit Hilfe des Tuches den Strudel zusammenrollen und vorsichtig auf ein Backblech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen. Ca. 50-60 Minuten im Backofen bei 200° backen. Dazu passt ein Quarkdip mit Knoblauch.
Füllung:	
* 700 g Mangold	
* 1 Bund Frühlingszwiebeln	
* Olivenöl	
* 100 g geriebener Käse	
* Meersalz, Gemüsebrühe, Curry, Muskatnuss, Pfeffer	
* etwas flüssige Butter	

---

## Linsenfrikadellen

* 1 EL Butter	Butter schmelzen und die Linsen darin andünsten. Gemüsebrühe und Lorbeerblatt dazu geben und etwa 25 Minuten zugedeckt garen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist. Das Lorbeerblatt herausnehmen und den Linsenbrei abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln mit Grün fein schneiden, Knoblauch pressen. Die restlichen Zutaten unter den Linsenbrei mischen und die Masse gut durchrühren.
* 250 g rote Linsen	
* 500 ml Gemüsebrühe	Mit feuchten Händen 12 Frikadellen formen. Jeweils 6 Stück in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, ca. 4-5 Minuten pro Seite.
* 1 TL gem. Kümmel	
* 1 Lorbeerblatt	Dazu ein leckerer Salat.
* 2 Frühlingszwiebeln	
* 2 Knoblauchzehen	
* frischer Pfeffer	
* 2 Eier	
* 6 EL Vollkornsemmelbrösel	
* Olivenöl zum Braten	

---

## Obstauflauf mit Mandeln

* 3 Äpfel	Äpfel waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Birnen ebenso. Das Obst abwechselnd in eine Auflaufform schichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bananen in Stücke brechen und zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne und bei Bedarf mit dem Honig verquirlen. Diese Creme über die Obstscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 Minuten backen und mit einigen Kugeln Vanilleeis noch warm servieren.
* 2 Birnen	
* 2 reife Bananen	
* 2 Eier	
* je 1 Msp Vanille und Zimt	
* 250 ml Sahne	
* eventuell etwas Honig	

---