

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



- Büro o228 - 46 27 65
- Fax - 97 2o 695
- Thekenfon - 54 9o 73
- Abofon - 54 9o 7o
- Abo-SMS o151-3o1 53229
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 95o3

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)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 49. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, kbA, Frankreich			1 x	1 x	2 x
Schlangengurke, kbA, Spanien	1 x	1 x	1 x	2 x	2 x
Möhren, Naturland, Deutschland			830 g	1000 g	1000 g
Cherrytomaten Datterino, kbA, Tunesien		250 g	250 g	250 g	500 g
Mangold, kbA, Italien				850 g	1000 g
Stängelkohl Cima di Rapa, kbA, Italien	380 g	510 g	750 g	910 g	1000 g
Aubergine, kbA, Spanien			400 g	800 g	1000 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1100 g	2000 g
Apfel Melrose, Demeter, regional	500 g	500 g	1000 g	1500 g	1500 g
Clementinen, kbA, Italien				710 g	710 g
Kiwi, kbA, Italien			5 x	5 x	9 x
Orangen, kbA, Italien	750 g	1000 g	1000 g	1000 g	1000 g
Datteln am Zweig, kbA, Tunesien		250 g	250 g	250 g	500 g
Erdnüsse, kbA, Ägypten			250 g	250 g	250 g

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

**Brote der Woche:**



**RoggenGrobExtra**  
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €  
anstatt 4,29 €

Zutaten: 100% Roggenschrot grob,  
belebtes Wasser, Natursauer 3 Stufen,  
Meersalz, Gewürze



**Sesambrot**  
Sonnenkorn-Bäckerei aus  
Lengsdorf

750 g / 3,39 €  
anstatt 3,79 €

Zutaten: Weizen, Sesam, Hefe

**Info Stängelkohl, cima di rapa**

In Italien gilt er als typisches Wintergemüse. Das Gemüse duftet nach Kohl und hat ein leicht bitterliches Aroma. Der Geschmack ist jedoch deutlich intensiver als bei vielen anderen Kohlarten und wird teilweise als streng empfunden. Gehen die Blüten auf, wird der Geschmack noch stärker broccoliartig, schärfer und etwas bitterer. In Deutschland wird er nur regional oder gelegentlich auf Marktplätzen unter dem Namen Rapa angeboten. Essbar sind vor allem die Blütenknospen, aber auch Blätter und Stiele. Zum Kochen wird Stängelkohl in Röschen und Stiele geteilt und gewaschen. In Apulien wird Rapa in Stückchen geschnitten und mit den Nudeln Orecchiette zubereitet. Weitere Zutaten sind zerdrückter Knoblauch, Salz und Olivenöl, das Ganze wird mit geriebenem Pecorino serviert. In Norditalien dagegen blanchiert man Rapa, mischt ihn mit Essig und Öl und gibt ihn als Beilage „Bollito misto“. In der internationalen Küche wird das Gemüse auch blanchiert mit Sahne verfeinert, mit geriebenem Käse und Semmelbröseln gemischt und als Gratin gebacken. Sprossen aus Samen des Stängelkohls schmecken angenehm scharf. Sie werden unter Salate und Rohkost gemischt.

Mehr Info auf der momosite unter A-Z / Infos & Rezepte.

- bitte wenden -

## Kaltes Gurkengetränk

- \* 1 Schlangengurke
- \* Meersalz
- \* 750 g Naturjoghurt
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 2 EL Minze
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 250 ml kaltes Wasser
- \* weißen Pfeffer

Die Gurke in eine Schüssel raspeln, mit 1 TL Salz vermengen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Mit Joghurt, Knoblauch, Minze (von getrockneter Minze 3 EL) und Olivenöl zugeben. Abdecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.  
Kurz vor dem Servieren so viel eiskaltes Wasser zufügen, dass die Masse eine trinkbare Konsistenz erhält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Stängelkohl geschmort

- \* 500 g Stängelkohl
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1-2 Chilischoten
- \* Schuss Olivenöl
- \* Meersalz
- \* Lorbeerblatt
- \* 500 g Orecchiette
- \* etwas Pecorino

Den Kohl säubern und gut waschen. Dann mit einer gehackten Zwiebel in eine Pfanne geben. Klein geschnittenen Chili, Knoblauch, Lorbeerblatt, Olivenöl und Salz hinzufügen. Wenn nötig während des Kochvorganges ein halbes Glas Gemüsebrühe hinzufügen.  
Man merkt, dass der Stängelkohl fertig ist, wenn das Volumen sehr viel weniger geworden ist und der Stängel weich ist.  
Die Orecchiette wie auf der Packung beschrieben zubereiten und gemeinsam servieren. Mit geriebenem Parmesan überstreuen.

## Auberginen-Tomaten-Rissoto

- \* 1 Aubergine
- \* Saft einer Zitrone
- \* 250 g Tomaten
- \* 2 kleine Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- \* 100 g Parmesan
- \* 800 ml Gemüsebrühe
- \* Olivenöl
- \* 300 g Risotto-Reis
- \* 150 ml Weißwein
- \* 50 g Pinienkerne in trockener Pfanne geröstet
- \* handvoll Basilikum
- \* Meersalz, Pfeffer

Die Aubergine in Würfel schneiden. Sofort den Zitronensaft überträufeln, damit die Würfel nicht braun werden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin goldbraun dünsten. Tomaten zugeben und kurz mitdünsten bis sie weich sind. Nach Geschmack mit etwas Salz abschmecken.  
Die Zwiebeln fein würfeln. Mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten, den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Den Reis zugeben, gut mit Zwiebeln und Knoblauch verrühren und mit dem Wein ablöschen. Die Gemüsebrühe zufügen und köcheln lassen, bis der Reis weich ist (ca. 20 - 25 Minuten).  
Die Auberginen-Tomaten-Mischung, die Pinienkerne und das Basilikum zugeben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen.

## Orangen-Pfannekuchen

- \* 4 Orangen
- \* 50 g Butter
- \* 100 g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* 200 ml Milch
- \* 1 TL Honig
- \* 50 g Rohrzucker
- \* Meersalz
- \* 2 S-Eier
- \* 150 g Orangenmarmelade
- \* 250 ml Orangensaft frisch gepresst
- \* 4 EL Orangenlikör  
(oder ersatzweise etwas mehr Orangensaft)
- \* 1 Becher Sahne

Butter zerlassen. Mit einem Schneebesen Mehl und Milch, etwas Honig und 1 Prise Salz glatt rühren. 10 Minuten quellen lassen. Eier und die Hälfte der flüssigen Butter unterrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Mit wenig Butter einstreichen. Aus dem Teig nacheinander 8 dünne Crêpes backen. Die Pfanne dabei immer wieder mit wenig flüssiger Butter einstreichen. Marmelade leicht erwärmen und jeweils eine Seite der Crêpes damit bestreichen. Crêpes zusammenfalten. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen quer in Scheiben schneiden. Zucker in einem breiten Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte dickflüssig einkochen lassen. Orangenscheiben hineinlegen und mit Orangenlikör würzen. Die Crêpes dazugeben und darin leicht erwärmen. Auf Tellern anrichten und mit frisch geschlagener Sahne servieren.