

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 •

• 5. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopf- und Krullsalat im Duo, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland					740 g
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland	270 g	370 g	370 g	600 g	600 g
RomaCherryTomaten, kbA, Spanien		250 g	250 g	250 g	250 g
Süßkartoffeln, Demeter, Italien				740 g	740 g
Spitzkohl, kbA, Spanien			1 x	1 x	2 x
Kohlrabi, kbA, Spanien	1 x	1 x	2 x	2 x	4 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1360 g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	560 g	880 g	1000 g	1000 g	1500 g
Birne Conference, kbA, Niederlande			910 g	1000 g	1000 g
Orangen Navelina, kbA, Spanien			1000 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien				920 g	1000 g
Grapefruit, kbA, Spanien	400 g	400 g	400 g	400 g	800 g
Mango, kbA, Ecuador		1 x	1 x	1 x	2 x

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

**Brote der Woche:**



Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Grünkern, Hafer, Meersalz, Backferment

**DinkelDelux**  
DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 3,60 €  
- NEU -



**Sechskorn**  
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,79 €  
anstatt 4,19 €

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse, Mais, Hafer, Gerste, Sauerteig, Hefe

**Brotaufstrich mit Apfel und Spitzkohl**

- \* 400 g Spitzkohl
- \* 2 Äpfel
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 150 g Rote Linsen
- \* 2 EL Curry
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* Meersalz

Spitzkohl am Strunk festhalten und mit einem Gemüsehobel ganz fein raffeln. Apfel in kleine Würfel schneiden, Zwiebel auch. Alles in Olivenöl andünsten. Den Knoblauch grob hacken und dazu geben, ebenso die Roten Linsen. Kurz mitdünsten. Curry unterrühren und mit der Gemüsebrühe angießen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Sollte noch zuviel Flüssigkeit vorhanden sein, diese etwas abgießen (und als „heiße Tasse“ trinken). Anschließend pürieren und mit Salz und Currypulver abschmecken. Schmeckt warm und kalt.

-bitte wenden-

## Salat der Woche

- \* 4 Petersilienwurzel
- \* 4 Möhren
- \* 1 großer Apfel
- \* 1 Zwiebel
- \* wer mag, 1 Knoblauchzehe
- \* handvoll Sprossen
- \* Olivenöl, Balsamico-Essig
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* frische oder getrocknete Salatkräuter
- \* handvoll gehackte Walnüsse

Petersilienwurzel, Möhren und Apfel bürsten und mit der Gemüseraffel fein reiben. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Aus den anderen Zutaten eine Vinaigrette zubereiten und über das Gemüse geben. Gut durchziehen lassen.  
Die gehackten Walnüsse über den Salat streuen und servieren.

---

## Petersilienwurzelsüppchen (für 2 Personen)

- \* 150 g Petersilienwurzel
- \* 2 kleine Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 30 g Butter
- \* 50 ml Weißwein
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 150 ml Sahne
- \* 2-3 Stängel Petersilie
- \* Meersalz

Die Petersilienwurzel gut bürsten und in feine Scheiben schneiden oder würfeln. Ebenso die Kartoffeln (muss nicht geschält werden). Die Zwiebel fein hacken und beides in Butter andünsten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. Den Knoblauch, fein gehackt, dazu geben. Mit Salz würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazu geben und alles gut schaumig pürieren. Eventuell nachwürzen. Zweidrittel der Suppe in die Suppenschalen verteilen. In die restliche Suppe die fein gehackte Petersilie geben und nochmal pürieren. Die nun leicht grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe gießen und servieren.

Mit einer Scheibe Vollkornbrot mit Butter servieren.

---

## Spitzkohlaufauf

- \* 700 g Spitzkohl
- \* 8 Kartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Eier
- \* 300 ml Sahne
- \* 200 g Grünkern grob geschrotet  
(an MOMOs Brottheke gibt es eine Mühle!)
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* 1 TL Kümmel
- \* 100 g geraspelten Käse
- \* Butter

Die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Den Grünkern dazu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf kleinster Stufe 20 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren, droht sonst anzubrennen!  
Die Kartoffeln mit oder ohne Schale (vorher gut bürsten) in dünne Scheiben schneiden (Gemüsehobel). Eine gebutterte Auflaufform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln zum Bedecken des Bodens verwenden. Den fertigen Grünkern salzen und pfeffern und auf den Kartoffeln verteilen.  
Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und auf den Grünkern verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel bestreuen. Alles mit den restlichen Kartoffelscheiben belegen.  
Eier mit der Sahne verrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und langsam über die Kartoffeln gießen. Mit Käse bestreuen und mit kleinen Butterflöckchen versehen.  
Bei 200° ca. 35-40 Minuten backen.

---

## Apfel in Mangocreme

- \* 1 reife Mango
- \* 2 Äpfel
- \* 1 EL Zitronensaft
- \* 1 EL Honig
- \* 2 EL Schmand
- \* handvoll gehackte Walnüsse
- \* eventuell 200 ml geschlagene Sahne

Die Mango links und rechts neben dem Kern abschneiden und das Fleisch aushöhlen. Zusammen mit dem Zitronensaft, Honig und Schmand mit dem Zauberstab pürieren. Die ungeschälten Äpfel klein schneiden und unter die Creme mischen.  
Mit gehackten Walnüssen bestreut servieren.  
Gut schmeckt auch ein Klecks geschlagene Sahne dazu!