

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

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

• 10. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Gurke, kbA, Spanien			1 x	1 x	2 x
Möhre Bolero, Bioland, Deutschland					
Wurzelpetersilie, Demeter, Deutschland	120 g	120 g	390 g	620 g	620 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Mangold, kbA, Italien		1 x	1 x	1 x	1 x
Roma Tomaten »Cencara«, kbA, Spanien				1000 g	1080 g
Kürbis Hokkaido grün, kbA, Niederlande			600 g	600 g	1500 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		500 g	1410 g	1410 g	1730 g
Apfel Marnica, Demeter, Altes Land	550 g	870 g	1000 g	1500 g	1500 g
Orangen Washington Navel, kbA, Italien			560 g	1000 g	1000 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste, per Schiff				1 x	1 x
Blutorangen Sanguinello, Demeter, Italien	500 g	800 g	800 g	800 g	1000 g
Mango Kent, kbA, Peru, per Schiff			1 x	1 x	2 x
Kiwi, kbA, Italien					7 x

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

Brote der Woche:



Roggen grob
DLS-Bäckerei aus Hennef

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

1000g / 3,60 €
anstatt 4,29 €



Dreikorn-Kasten
Sonnenkorn-Bäckerei aus
Lengsdorf

Zutaten: Weizen, Roggen,
Dinkel, Sesam, Sauerteig, Hefe

1000 g / 3,59 €
anstatt 3,99 €

Herzlichsten Dank für die netten Rückmeldungen zu „momo 2012“. Habe mich über den Text mindestens ebenso amüsiert. Ich sammle noch ein wenig und platziere sie dann auf [-> Momos feedback-seite.](#) momo-raoul

Petersilienwurzelcreme

- * 250 g Petersilienwurzel
- * 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 1 EL Butter
- * 1 EL Weizenvollkornmehl
- * 250 ml Sahne
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- * 1 Bund Petersilie

Petersilienwurzeln gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Mehligkochende Kartoffeln ebenfalls und klein würfeln. Zwiebeln fein hacken und in einem Topf in Butter glasig dünsten. Mehl zufügen und unter Rühren die Hälfte der Gemüsebrühe zugießen. Mehlschwitze unter Rühren einige Minuten köcheln lassen. Petersilienwurzeln und Kartoffeln zufügen und mit restlicher Brühe und Sahne auffüllen. Unter gelegentlichem Rühren in 10-15 Minuten weich kochen. Petersilien-Cremesuppe fein pürieren und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Kurz vor dem Servieren fein gehackte Petersilie in die Suppe rühren.

-bitte wenden-

Mangoldsalat

- * Mangold, Tomaten und Wurzelpetersilie zu gleichen Anteilen (z.B. jeweils 150 g)
- * handvoll Sonnenblumenkerne
Soße:
- * 100 ml Sahne
- * 1 gepresste Zitrone oder entsprechend Kräuternessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer und weißer Senf, Schabzigerklee
- * 1 TL mittelscharfen Senf

Tomaten fein würfeln. Wurzelpetersilie gut bürsten und mit einem Gemüsehobel ganz fein reiben. Den Mangold gut waschen. Den hellen Strunk in sehr feine Streifen schneiden. Das Blattgrün in etwas größere Stücke zupfen.

Die Salatsoße mit allen Zutaten anrühren und pikant abschmecken. Über den Salat gießen und ein bisschen ziehen lassen.

Zum Schluss die Sonnenblumenkerne drüber streuen.

Überbackener Blumenkohl mit Tomaten

- * 1 Blumenkohl
- * halbe Zitrone
- * 1 Glas Tomaten
- * 50 g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
- * 50 g Paniermehl
- * 50 g Haferflocken
- * 50 g geriebenen Käse
- * 125 g Butter
- * 1 TL Thymian
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Blumenkohl säubern, in kleine Röschen teilen und den Strunk fein raspeln. In Zitronen-Salzwasser bissfest köcheln. Auflaufform einfetten, Blumenkohl dicht nebeneinander in die Form legen. Abgetropfte Tomaten über den Blumenkohl geben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer bestreuen. Mehl, Paniermehl, Haferflocken, Käse, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. 100 g Butter schmelzen und in die Schüssel hineinrühren, so dass eine krümelige Masse entsteht. Diese pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken und über dem Gemüse verteilen. Im Backofen bei 200 °C 30 Minuten backen.

Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Blumenkohl mit pikanter Möhrencreme

- * 1 Blumenkohl
- * 2 Möhrchen
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Butter
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * halber TL Estragon
- * 250 ml Saure Sahne
- * 1-2 EL fein gemahlene VKmehl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * als Beilage Reis oder Kartoffeln

Die Röschen vom Blumenstrunk trennen. Den Strunk grob raspeln. 1 EL Butter in einem großen Topf zerlassen und die feine gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Brühe angießen und den zerkleinerten Blumenkohl zugeben. Zugedeckt 10-15 Minuten garen. Kohl herausnehmen und die Brühe auffangen. Die Möhrchen bürsten und fein raspeln. 1 EL Butter im Topf schmelzen und die Möhren darin andünsten. Mit der Kohlbrühe ablöschen und Estragon zugeben. Saure Sahne mit Mehl verrühren und unterrühren. 5 Minuten köcheln lassen, mit dem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhrencreme über den Blumenkohl geben und mit Naturreis oder Pellkartoffeln servieren.

Obstcreme mit Schokofäden

- * 1 reife Mango oder 3 Kiwis
- * 200 ml Schlagsahne
- * 1 Msp Vanille
- * 250 g Speisequark
- * 50 g Zartbitterschokolade

Sahne mit Vanille steif schlagen. Die ausgehöhlte Mango bzw. die klein geschnittene Kiwi mit dem Quark im Mixer pürieren und dann unter die Sahne heben.

In kleine Schalen portionieren. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit einem Löffel Fäden auf die Obstcreme tropfen.