

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 •

• 40. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Möhren, Demeter, regional					1090 g
Bundzwiebeln, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Schwarzkohl, Bioland, Deutschland	300 g	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Fenchel, Bioland, Deutschland	250 g	250 g	250 g	500 g	750 g
Paprika rot, kbA, Spanien		300 g	490 g	590 g	1000 g
Kürbis Butternut, kbA, Italien			500 g	1000 g	1110 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Rajka, Demeter, regional	330 g	670 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Alexander Lukas, Demeter/Bioland, D				700 g	700 g
Mandarine Satsuma, kbA, Spanien				580 g	700 g
Traube Italia weiß, kbA, Italien		330 g	500 g	500 g	800 g
Traube Crimson red, kernlos, kbA, Italien	300 g	400 g	500 g	500 g	620 g
Birne Nashi, kbA, Frankreich			600 g	600 g	800 g

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

Brote der Woche:



Roggensonne Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

1000 g
4,39 €

3,60 €



Spitzbaguette

Zutaten: Weizen 1050, Roggen 1150, Hefe und Sauerteig

300 g
anstatt 2,69 €

2,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Kastenbrot

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

750 g
anstatt 3,99 €

3,59 €

Info Schwarzkohl

Der Schwarzkohl ist eine Varietät des Gemüsekohls und gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse, auch bekannt als Italienischer oder Toskanischer Kohl. Dieser Kohl wurde schon zur Zeit der Römer angebaut, heute traditionell sehr viel in Norditalien.

Schwarzkohl ist im Geschmack milder als Grünkohl. Die fein geschnittenen Blätter können für Salat verwendet werden oder gekocht als Beilage zu Reis oder Kartoffeln. Eine bekannte Verwendung des Schwarzkohls ist die portugiesische Kohlsuppe Caldo Verde (siehe Rezept). Schwarzkohl können Sie auch blanchieren und für den späteren Gebrauch einfrieren.

-bitte wenden-

Kohlsuppe Caldo Verde

- * 500 g Schwarzkohl
- * 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 1 große Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 2 Chorizos (Paprikawurst, Werner fragen)
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1 EL Butter + 1 TL Kümmel

Den Kohl in feine Streifen schneiden. Kartoffeln geschält oder ungeschält (dann jedoch gut gebürstet) in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Chorizos in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln und Wurst beifügen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Kohl dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, Kümmel beifügen und einmal aufschäumen lassen. Die Suppe auf Teller verteilen. Die Kümmelbutter darüber träufeln lassen und gern nochmal Pfeffer darüber mahlen.

Statt der Kümmelbutter können Sie auch gut ein Kümmelbrot mit Butter dazu essen (z.B. *Roggen grob Extra* oder *Kümmel-chen* von DLS, *Bauernlaib* von L+S).

Fenchelsalat

- * 350 g Fenchel
- * 2 Äpfel
- * 1 Mandarine (muss nicht sein)
- * 150 g saure Sahne
- * 1 EL Orangensaft
- * 1 TL Zitronensaft
- * 1 TL Akazienhonig
- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 EL Leinsamen
- * wer mag, handvoll Rosinen und/oder Walnüsse

Sahne, Saft, Honig, Öl und Gewürze zu einer Soße verrühren. Den Fenchel mit einem Gemüsehobel fein reiben. Ebenso den Apfel und alles mit der Salatsoße begießen und gut vermischen. Die Mandarine schälen und die einzelnen Stücke auf dem Salat dekorieren.

Den Leinsamen in einer trockenen Pfanne rösten und über den Salat streuen.

Den Salat mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Rosinen und Walnüsse können nach Belieben zugefügt werden.

Kürbisbratlinge

- * 500 g Kürbisfleisch (mit Schale)
- * 150 g Kartoffeln festkochend
- * 100 g Käse gerieben
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 Eier
- * 80 g fein gemahlene Vollkornmehl
- * Olivenöl
- * etwas gehackte Petersilie
- * Meersalz und frischer Pfeffer
- * Muskat, etwas Chili

Den Kürbis und die Kartoffeln fein reiben und in einem Geschirrtuch o. ä. gut auspressen, damit die überflüssige Flüssigkeit entfernt wird (und das ist einiges, auch wenn es anfangs nicht so aussieht). Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Alles zusammen mit den Eiern, Mehl, Petersilie und Gewürzen vermengen und gut durchrühren, damit sich alle Zutaten gleichförmig verteilen. Am besten nach eigenem Gusto abschmecken. Falls die Masse zu trocken ist (weil zu gut ausgepresst wurde), kann man noch etwas Olivenöl zugeben.

Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen, jeweils einen Esslöffel der Masse hinein geben und platt drücken. Von beiden Seiten braten, bis sie schön braun und knusprig sind. Nach dem Braten kurz auf ein Küchentrepp legen, damit das überflüssige Fett aufgesogen wird. Die Bratlinge ausbacken, bis die Masse aufgebraucht ist. Dazu einen grünen Salat.

Griespudding mit Trauben und Mandarine

- * 1 l frische Vollmilch 3,5 % Fett
- * 150 g Gries
- * 3 EL Honig
- * 400 g klein geschnittenes reifes Obst

Die Milch aufkochen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen Gries und Honig dazu geben. Leicht köchelnd einige Minuten rühren. Dann das klein geschnittene Obst dazu geben und noch 1-2 Minuten weiter rühren. Die steif werdende Masse in Schalen füllen und am besten lauwarm genießen.
