

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 •

• 22. Kalenderwoche 2013 •

| Gemüse:              | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|----------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Salat Eichblatt Grün | 1 stk         | 1 stk       | 1 stk       | 1 stk     | 1 stk      |
| Möhre Salamita       | 0,4 kg        |             | 0,6 kg      | 0,6 kg    | 1,01 kg    |
| Früh Weißkohl        |               |             | 1 stk       | 1 stk     | 1 stk      |
| Paprika Grün         |               |             |             | 0,48 kg   | 0,76 kg    |
| Schlangengurke       |               | 1 stk       | 1 stk       | 1 stk     | 1 stk      |
| Lauch Zwiebeln       |               |             |             | 1 stk     | 1 stk      |
| Strauchtomate        |               | 0,33 kg     | 0,33 kg     | 0,33 kg   | 0,89 kg    |

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat, 1 Weißkohl, 1 Gurke, 1 Bund Lauchzwiebeln

| Obst:                                 | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Bananen, IMO, Dominikanische Republik |               |             |             | 0,5 kg    | 1,01 kg    |
| Apfel Jonagored                       | 0,5 kg        | 0,67 kg     | 0,67 kg     | 0,67 kg   | 0,67 kg    |
| Pfirsiche Gelb                        |               |             | 0,44 kg     | 0,58 kg   | 0,58 kg    |
| Orange Valencia                       | 0,4 kg        | 0,6 kg      | 0,8 kg      | 0,8 kg    | 0,8 kg     |
| Birne Abate                           |               | 0,42 kg     | 0,42 kg     | 0,69 kg   | 0,69 kg    |
| Aprikosen Ninfa                       |               |             |             |           | 0,47 kg    |
| Rhabarber                             |               |             | 0,38 kg     | 0,88 kg   | 1 kg       |

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

**Brote der Woche:**



**Dinkel Deluxe**

Zutaten: Dinkel,  
Sonnenblumenkerne,  
Grünkern, Hafer,  
Backferment

750 g  
anstatt 3,99 €  
**3,40 €**



**Frühlings-Gruss**

Zutaten: Roggen, Weizen,  
Möhren, Haselnüsse, Mohn,  
Sesam, Sauerteig

500 g  
anstatt 3,29 €  
**2,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Roggenfein**

Zutaten: Roggen, Sauerteig

1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

**Salat der Woche**

- \* 3 Möhren
- \* 1 Salat
- \*  $\frac{1}{4}$  Weißkohl
- \* 2 Tomaten
- \* Olivenöl
- \* Handvoll Sesamkörner
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Möhren gut bürsten und fein raspeln. Den Salat waschen und die Blätter ablösen. Den Weißkohl klein raspeln. Die Tomaten kleinscheiden. Alles gut vermischen, mit Olivenöl begießen, würzen und die Sesamkörner drüber streuen. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen.

---

## Weißkohlpfanne

- \* 1 Weißkohl
- \* 1-2 Möhren
- \* 1 Paprika
- \* 1 BundZwiebel
- \* 2 Tomaten
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 TL Currypulver
- \* 1 TL Sojasauce
- \* Meersalz
- \* Pfeffer
- \* 100 g Crème fraîche
- \* 250 g Vollkornreis

Vom Weißkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren dünn schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln, Paprika und Tomaten waschen und klein schneiden. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren in 5-7 Min. bissfest garen. Das Gemüse mit dem Curry, der Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, die Crème fraîche unterrühren.

Den Reis waschen,  $1 \frac{1}{2}$  x so viel Wasser dazutun, 10 min kochen und nachquellen lassen.

---

## Weißkohlsuppe

- \* 1 Weißkohl
- \* 1 Paprika
- \* 2-3 Möhren
- \* 1 BundZwiebel
- \* 5 Kartoffeln
- \* Meersalz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Kümmel

Weißkohl, Paprika, Möhren und Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit etwas Kümmel im Topf andünsten, dann gut mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und dazu geben. Ca. 15 min kochen, dann mit Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühe abschmecken und noch 5 min ziehen lassen.

---

## Rhabarber mit Kohl und Räuchertofu

- \* 3-4 Rhabarberstangen
- \* 300 g Weißkohl
- \* 3 Frühlingszwiebeln
- \* 1 kleine Chilischote
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 2-3 EL Agavendicksaft
- \* 100 g Räuchertofu
- \* 3 EL Sonnenblumenöl
- \* 30 g Cranberrys
- \* je 1 gestr. TL Kümmel, Koriandersamen, Salz, roter Pfeffer
- \* 250 ml Weißwein
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 125 ml Sojasahne
- \* 2 EL Meerrettich
- \* 3 EL frische Kräuter
- \* 30 g geröstete Sonnenblumenkerne

Rhabarber und Kohl putzen. Rhabarber in Stücke schneiden, mit Agavendicksaft verrühren. Kohl würfeln, in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Chilischote hacken. Knoblauch und Räuchertofu würfeln. Öl in einer Pfanne zergehen lassen. Tofu anbraten, Kohl, Zwiebeln, Chili und Knoblauch zufügen und kurz anschwitzen. Rhabarber und Cranberrys untermischen, kurz mit anschwitzen. Kümmel, Koriandersamen, Salz und Pfeffer zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Brühe angießen. Sojasahne und Meerrettich untermischen. Mit geschlossenem Deckel einige Minuten garen, sodass das Gemüse bissfest bleibt. Kräuter unterrühren, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.