

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



**Büro** o228 46 27 65  
 o800-bioladen  
**Thekenfon** 54 90 73  
**Abo-Notfon** 54 90 70  
**Abo-SMS** 0151-201 53229  
**Biometzger** 47 83 39  
**Bistro** 9737 9503

**Mail Abo / Laden:**  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

### 39. Kalenderwoche 2014 / 22.09.-27.09.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Bioland, Deutschland				1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland	510g	410g	280g	500g	600g
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1x		2x	3x	4x
Radieschen, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Spitzkohl, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Bundzwiebeln, Demeter, regional			1x	1x	1x
Fenchel, Bioland, Deutschland				330g	420g

**Regionale Kiste für diese Woche:** 280g Möhren, 2 Kohlrabi, 1 Bund Radieschen, 1 Spitzkohl, 1x Bundzwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		600g	1000g	1000g	1500g
Apfel Topaz, Demeter, regional	430g	570g	800g	1000g	1480g
Birne Conference, Demeter, regional	260g	480g	480g	780g	1000g
Trauben Red Globe, kbA, Italien			500g	750g	750g
Trauben weiß, Italia, Demeter, Italien			500g	750g	750g
Pflaumen schwarz Angeleno, Demeter, Spanien				500g	1000g

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

**Brote der Woche:**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Bayerisches Kümmelkorn

Zutaten: 80% Roggen, 20% Weizen550, belebtes Wasser, Natursauer 3 Stufen, Hefe, Meersalz, Kümmel

750g  
 anstatt 3,99 €  
**3,40 €**

#### Gutshofbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen, Roggen, SB-Kerne, Wasser, Salz, Hefe & Sauerteig  
 Aus rein Bonner Zutaten

500 g  
 anstatt 3,99 €  
**3,59 €**

#### Sechskorn Kastenbrot

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

1000g  
 anstatt 4,99 €  
**4,49 €**

**Außerdem in der Aktion bei DLS:** Kool Aprikose 2,30 €, Zwiebelkuchen 1,80 €, Laugenbrezel 1,10 €, Käsestange 0,99 €  
**Auf der momosite:** Fotos vom Stadtfest sowie Veranstaltungshinweis zum Freihandelsabkommen (25.09. in Bonn)

#### Apfel-Fenchelsalat

- \* 250 g Fenchel
- \* 1 Möhre
- \* 1 Apfel
- \* 3 EL Apfelessig
- \* 6 EL Olivenöl
- \* halber TL Currypulver
- \* Meersalz
- \* halber Salat für Dekoration

Das feine Fenchelgrün abzupfen, fein hacken und anseite stellen. Fenchelknolle putzen und auf der Salatreibe fein raspeln. Möhre und Apfel ebenso. Gewürze mit Essig und Öl verrühren und mit Fenchelgrün und dem geraspelten Gemüse gut unterheben.

Auf gewaschenen Salatblättern portionieren.

## Kohlrabi-Radieschen-Cremesüppchen

* 2 Kartoffeln	Die schönen Blätter vom Radieschenbund ablösen und grob hacken.
* 1 Bund Radieschen mit Blättern	Knoblauch fein hacken. Kohlrabi schälen und würfeln. Die Kartoffeln bürsten und grob würfeln. Die Hälfte der Radieschen vierteln, die andere Hälfte in hauchdünne Scheiben schneiden. Butter zerlassen und die zerhackten Blätter mit dem Knoblauch darin andünsten. Die Kohlrabi, Kartoffeln, die geviertelten Radieschen und die Brühe zufügen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe pürieren und den Schmand unterheben. Mit Muskatnuss abschmecken und mit den hauchdünn geschnittenen Radieschenscheiben garnieren.
* 2 Knoblauchzehen	
* 2 EL Butter	
* 500 ml Gemüsebrühe	
* Meersalz, Mühlentpfeffer	
* frisch geriebene Muskatnuss	
* 100 g Schmand	

---

## Kohlrabi-Hirse-Gratin

* 2 Kohlrabi	Die Hirse in die kochende Gemüsebrühe einrühren, aufköcheln und ca. 15 Minuten quellen lassen. Die Zitronenschale abreiben und dann die Zitrone auspressen. Beides unter die Hirse mischen. Jetzt den Backofen auf 200° vorheizen. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und einige Minuten in etwas Wasser dünsten. Nun die Scheiben abwechselnd mit der fertig gekochten Hirse in eine ofenfeste Form schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne auffüllen. Den Käse darüber streuen und alles mit ein paar Butterflöckchen belegen. Ca. 20-25 Minuten garen, bis die Kohlrabi weich sind.
* 1 Zitrone	
* 150 g Hirse (mit Bulgur schmeckt dieses Gericht auch sehr lecker)	
* 450 ml Gemüsebrühe	
* Meersalz, Mühlentpfeffer	
* 100 g geriebenen Hartkäse	
* 200 ml Sahne	
* 1 EL Butter	

---

## Spitzkohl in Chilicreme

* 1 Spitzkohl	Den Kohl putzen, vierteln und in Salzwasser ca. 10-15 Minuten garen und abtropfen lassen.
* je 1 Zwiebel + Knoblauchzehe	Für den Reis die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in 1 EL Öl 2-3 Minuten dünsten. Reis, Rosinen und Pinienkerne einrühren. Mit 600 ml Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten quellen lassen (bzw. solange der Reis benötigt, den Sie auswählen) und anschließend 1 EL Schmand untermischen und mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Zitronensaft würzen.
* halbe Peperoni	
* Meersalz, Mühlentpfeffer, Cayennepfeffer, Chilipulver	
* Sonnenblumenöl	
* 300 g Basmatireis	
* je 2 EL Rosinen und Pinienkerne	
* 600 ml Gemüsebrühe	
* 200 g Schmand	
* 1 TL gemahlener Ingwer	
* je 1 EL Zitronensaft + Tomatenmark	

---

## Spitzkohlkuchen

### Für den Teig:

- \* 250 g Weizenvollkornmehl
- \* 15 g Hefe
- \* 150 ml lauwarmes Wasser
- \* 2 EL Olivenöl
- \* Prise Meersalz, bisschen Honig

### Für den Belag:

- \* 800 g Spitzkohl
- \* 2 Zwiebeln + 2 Tomaten
- \* Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlentpfeffer, Paprikapulver, evtl. Kümmel
- \* 200 g geriebenen Käse
- \* 200 g Naturjoghurt
- \* 3 Eier
- \* 1 Bund Schnittlauch

Mehl, Öl, Salz und Honig in eine Schüssel geben. Die fein gebröckelte Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und unter die anderen Zutaten kneten. Solange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. An einem warmen Ort zugedeckt eine Stunde gehen lassen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Spitzkohl grob hobeln, Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe in Öl andünsten. Spitzkohl und Tomaten dazu geben. Die Gewürze dazu geben und mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen (ca. 50ml). Kurz köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist.

Hefeteig in einer gefetteten Form verteilen und einen 3cm hohen Rand formen. Die Eier mit Joghurt, 150g Käse sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den fein geschnittenen Schnittlauch zufügen. Alles unter das etwas abgekühlte Gemüse rühren und auf dem Hefeteig verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 45 Minuten backen.