

**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 •

### 5. Kalenderwoche 2015 / 27.01.-31.01.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Weißkohl, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	2x
Möhren, Naturland, Deutschland				1000g	1000g
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland	500g	500g	500g	500g	1000g
Alfalfa-Sprossen, Bioland, Deutschland			150g	150g	150g
Porree, Naturland, Deutschland			400g	600g	900g
Aubergine, kbA, Spanien	200g	280g	390g	740g	820g

**Regionale Kiste für diese Woche:** 1x Weißkohl, 300g Möhren, 1000g Rettich schwarz, 150g Sprossen, 600g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000g	1000g	1000g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	540g	720g	1000g	1000g	2090g
Birne Conference, kbA, Niederlande		530g	640g	1000g	1000g
Saftorangen, kbA, Spanien	560g	560g	1000g	1000g	1000g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			330g	740g	740g
Walnüsse Francete, Demeter, Frankreich				220g	400g

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

### Brote der Woche:



#### Roggen Fein Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen fein gemahlen, Natursauerteig, belebtes Wasser, Meersalz  
1000g  
anstatt 3,99 €  
**3,80 €**



#### Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Gewürze, Sauerteig  
750g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Weizen Mohn Brot frei geschoben

Zutaten: Weizen, Mohn, Hefe  
750g  
anstatt 3,99 €  
**3,59 €**

### Krautsalat mit Kümmel

- \* 1 Weißkohl
- \* 2 Zwiebeln
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 100 ml Gemüsebrühe
- \* halber TL Kümmel
- \* 3 EL Weißweinessig
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Den Kohl vierteln, am Strunk festhalten und über eine feine Salatreibe ziehen. 1-2 TL Salz untermischen, etwas durchkneten und ziehen lassen. Zwiebeln fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun Kümmel und Essig zufügen. Kurz aufkochen lassen. Nun erneut den Kohl durchkneten. Diesen mit der heißen Brühe übergießen, Öl zufügen und durchmengen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken. Der Salat ist gekühlt drei Tage haltbar und wird mit jedem Tag besser!

- bitte wenden -

## Rettich-Brotaufstrich

- \* 1 Rettich (ca. 150g) Rettich waschen und sehr fein reiben. Die Zutaten mischen und 12 Stunden ziehen lassen.
  - \* 1 kleine Zwiebel
  - \* 2 EL Tomatenmark
  - \* 1 EL Olivenöl (Rettich ist sehr gesund. Enthält viel Vitamin B und C und auch Mineralstoffe. Ideal in der Erkältungszeit zur Stärkung des Immunsystems.)
  - \* Meersalz
  - \* Mühlenpfeffer
- 

## Rettich-Möhren-Apfel-Salat

- \* 200g Rettich Zitronensaft mit Meerrettich, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen gut verrühren. Anschließend Öl begeben und nochmals gut verrühren.
  - \* 200g Möhren
  - \* 1 Apfel
  - \* 2-3 EL Zitronensaft Rettich waschen, evtl. schälen, mit einer Raffel fein reiben und in die Soße geben. Die Möhren ebenfalls waschen, fein reiben und den Apfel grob stifteln
  - \* etwas Sahnemeerrettich und alles zur Soße geben. Den Salat ca. 15-20 Minuten durchziehen lassen und dann servieren.
  - \* 3-4 EL Öl nach Wahl
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- 

## Cremiges Weißkohlgemüse mit Möhren

- \* halber Weißkohl Zwiebel grob hacken. Möhren putzen und stifteln. Weißkohlblätter einmal längs und dann quer in breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse in Olivenöl andünsten, mit Pfeffer und frischem Muskat würzen und mit Gemüsebrühe angießen. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen. Dann Schmand einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
  - \* 2 Möhren
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 400g Kartoffeln
  - \* Olivenöl
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer und Muskat
  - \* 300ml Gemüsebrühe Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter. Und/oder ein Spiegelei.
  - \* 1 Becher Schmand
- 

## Porreeauflauf mit Kartoffelkruste

- \* 600g Porree Porree putzen, das Weiße und Hellgrüne der Länge nach vierteln und in ca. 10cm lange Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln und in 1 EL Butter weich dünsten. Mit Sahne aufgießen, cremig einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Die Hälfte vom Porree in die Form geben. Tomaten, Rosmarin und Käse darauf verteilen und mit dem restlichen Porree bedecken. Sahne zugeben. Kartoffelraspel darauf geben, Butterflöckchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25 Minuten garen.
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 400g Kartoffeln
  - \* 2 EL Butter
  - \* 150ml Sahne
  - \* 60g geriebener Käse
  - \* 20g getrocknete Tomaten
  - \* halber TL getrockneter Rosmarin
  - \* Mühlenpfeffer
- 

## Leckere Apfelknödel

- \* 250g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel) Füllung: Mehl mit allen anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und diesen 30 Minuten ruhen lassen. Äpfel im Ganzen schälen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Zitronensaft wenden. Fein gehackte Walnüsse mit Rosinen und Honig verkneten und in die Apfellächer füllen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig in 4 gleich große Teile schneiden und ausrollen, so dass ein Apfel darin „eingepackt“ werden kann. Äpfel auf ein Backblech setzen und mit dem verquirltem Eigelb-Sahne-Gemisch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 45 Minuten bis zur hellen Bräunung backen. Die Äpfel schmecken warm oder kalt.
  - \* 1 Msp Vollmeersalz
  - \* 1 Msp Zimt
  - \* 1 Msp Vanille
  - \* 1 Ei + 1 Eiweiß
  - \* 60g Honig
  - \* 50g Saure Sahne
  - \* 60g Butter
  - \* mittelgroße Äpfel
  - \* Saft einer Zitrone
  - \* Walnusskerne, Rosinen
  - \* 1 EL Honig
  - Zum Bestreichen:
  - \* Eigelb, Sahne
-