

**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 •

### 9. Kalenderwoche 2015 / 23.02. - 28.02.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien	380g	500g	1000g	1000g	1340g
Chinakohl, Demeter, Spanien		1x	1x	1x	1x
Pastinake, Bioland, Deutschland			500g	500g	800g
Möhren, Bioland, Deutschland	500g		590g	720g	1000g
Steckrübe, Bioland, Deutschland				1x	1x
Sauerkraut, Bioland, Deutschland				500g	1000g

**Regionale Kiste für diese Woche:** 800g Pastinake, 1160g Möhren, 1x Steckrübe, 500g Sauerkraut

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Ananas, kbA, Elfenbeinküste (p.Schiff)			1x	1x	1x
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	600g	750g	750g	1000g	1090g
Birne Conference, kbA, Niederlande				1000g	1000g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	350g	570g	1000g	1000g	2000g
Clementinen Ortanique, kbA, Spanien		450g	450g	530g	1000g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland			380g	380g	740g

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

### Brote der Woche:



#### Nuss & Kern Brot Kastenbrot

Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen, belebtes Wasser, Walnüsse, Mandelns, Haselnüsse, Cashewkerne, Körnermischung (Hausmischung), Natursauer, Hefe, Meersalz

750g  
 anstatt 4,80 €  
**3,80 €**



#### Sonnenblumen Laib frei geschoben

Zutaten: Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Dreistufensauerteig, Salz, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, belebtes Wasser

750g  
 anstatt 4,69 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Roggen Kasten Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggenvollkorn fein gemahlen, Sauerteig

750g  
 anstatt 3,99 €  
**3,59 €**

### Orangensaison

Auch bei den verschiedenen Orangensorten hat die Jahreszeit einen erheblichen Einfluss auf den Geschmack. Die früheste Sorte, die Navelina, ist nur bis Januar süß und saftig, im Anschluss die Washington, danach die Valencia-Late, die schmeckt sogar bis zum Sommeranfang. Mehr Info zu den Besonderheiten auf Momos -> [Zitrusfrüchte](#)-Seite.

### Salat der Woche

- \* halber Chinakohl
- \* 300g Tomaten
- \* 1 EL Cashewkerne
- \* 1 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 Becher Schmand
- \* 2 TL Tomatenmark/-soße, 1 EL Apfelessig
- \* 2 Msp Currypulver, 3 EL Olivenöl

Strunk vom Chinakohl heraus schneiden und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Grob gehackte Cashewkerne in heißem Olivenöl anbraten. Den weißen Strunk ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit anbraten. Leicht salzen und pfeffern, Flamme ausstellen und ein bisschen ziehen lassen. Aus den restlichen Zutaten eine Soße anrühren und mit den gewürfelten Tomaten und den Chinakohlblättern vermischen. Am Schluss die gebratene noch warme Nuss-Strunk-Mischung unterheben.

## Klare Steckrübensuppe

- \* 500g Steckrübe
- \* 300g Möhren
- \* 500g Kartoffeln
- \* 3 EL Butter
- \* 1 TL Honig
- \* 1 L heißes Wasser
- \* Meersalz, Mühlentpfeffer, Majoran

Gemüse gut waschen und bürsten. Kartoffeln schälen. Alles in Stifte und/oder in Würfel schneiden. Butter erwärmen, Honig darin schmelzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Wasser ablöschen und köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist. Mit den Gewürzen abschmecken.

## Leichte Chinakohlpfanne

- \* 1 Chinakohl
- \* 1 Apfel
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Möhren
- \* Olivenöl
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 3 EL Sojasoße
- \* 3 EL Apfelsaft
- \* 3 EL Tomatensoße

Zwiebeln schälen und achteln. Möhren stifteln und mit den Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Dann den geputzten und in Streifen geschnittenen Chinakohl (Blätter + Strunk) sowie einen gestiftelten Apfel untermengen. Knoblauchzehe fein hacken und ebenfalls dazu geben. Alles kurz andünsten (Kohl sollte nicht bräunen!). Mit Sojasoße und Apfelsaft ablöschen, Tomatensoße einrühren und noch drei bis fünf Minuten bissfest garen.

Mit Meersalz abschmecken und z.B. mit Reis servieren.

## Pastinaken-Tomatenauflauf

- \* 800g Pastinaken
- \* 250g Tomaten
- \* 1 Stange Porree
- \* 1 Ei
- \* 3 EL Schmand
- \* Olivenöl
- \* Rosmarin
- \* 100g Parmesan

Backofen auf 180° vorheizen. Pastinaken gut waschen und bürsten und in kleine Würfel schneiden. Lauch säubern und in feine Ringe schneiden. Beides in etwas Salzwasser 10 Minuten leicht köcheln. Zusammen mit einem Ei, Schmand, Salz und Pfeffer mit dem Zauberstab pürieren. Eine Form einfetten. Das Gemüsepuree darin verteilen, mit Rosmarin bestreuen, mit in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Ungefähr 30 Minuten backen. Dazu passen Pellkartoffeln, Hirse oder Reis.

## Sauerkrautquiche

- \* 250g Vollkornmehl
  - \* halber TL Meersalz
  - \* 1 Ei
  - \* 80g weiche Butter
  - \* bisschen warmes Wasser
- Für den Belag:
- \* 500g Sauerkraut
  - \* 2 Eier
  - \* 200ml Sahne
  - \* Meersalz, Mühlentpfeffer

Aus den obigen Zutaten einen knetbaren Teig herstellen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Sauerkraut abtropfen lassen, gut ausdrücken und am besten mit einer Schere klein schneiden. Eier, Sahne und Gewürze verrühren. Springform einfetten, Teig auslegen und einen Teigrand von ungefähr 2cm hoch ziehen. Sauerkraut auf dem Teig verteilen und die Eiermasse gleichmäßig verteilen. Auf 175° im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.

## Orangenmarmorkuchen

- \* 2 Orangen
- \* 250g Butter
- \* 200g Honig
- \* 4 Eier
- \* halber TL Weinsteinbackpulver
- \* etwas Vanille
- \* 1 Prise Salz
- \* 300g Vollkornmehl
- \* 3 EL Kakaopulver

Weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Honig schaumig rühren. Die Eier einzeln zufügen und jeweils gut unterrühren. Backpulver, Vanille, Salz und Mehl mischen und langsam mit der Buttermischung verrühren. Die Schale einer Orange abreiben. Orangen pressen und unter den Teig rühren. Eine Hälfte des Teigs in einer zweiten Schüssel mit Kakaopulver verrühren. In die andere Teighälfte 1 EL Orangenschale einrühren. Eine Kastenform einfetten und im Wechsel hellen und dunklen Teig einfüllen. Dann mit einem Löffel durch den Teig ziehen, damit sich die beiden Teigsorten etwas vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 40-45 Minuten auf der mittleren Schiene backen.