

**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 •

#### 4. Kalenderwoche 2016 / 25.-30.01.

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blumenkohl, kbA, Italien			1x	1x	1x
Fenchel, kbA, Italien		400g	400g	740g	800g
Aubergine Graffiti, kbA, Spanien	200g	430g	620g	620g	900g
Kohlrabi, Naturland, Spanien	1x	1x	1x	1x	3x
Kürbis Butternut, Demeter, Spanien				1x	1200g
Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland			190g	530g	530g
Möhren, Demeter, Deutschland					
Feldsalat, Bioland, Deutschland					

**Regionale Kiste:** 530g Wurzelpetersilie, 1000g Möhren, 210g Feldsalat

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blutorange Moro, Demeter, Italien			600g	1000g	1000g
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland	500g	670g	1000g	1000g	1500g
Birne Conference, kbA, Niederlande	250g	500g	750g	1000g	1000g
Kiwi Maus, kbA, Italien			2x	4x	8x
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien			520g	1340g	1920g

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

#### Brote der Woche:



#### Nuss & Kern Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Körnermix, Cashewkerne, Walnüsse, Hafer, Haselnüsse, Mandeln, Meersalz, Hefe, Sauerteig

750g  
4,89 €  
**4,30 €**



#### Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Gewürze, Sauerteig

750g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Fünfkorn Brot Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe

750g  
anstatt 4,59 €  
**3,99 €**

### Info Wurzelpetersilie

Der Bio-Anbau der Wurzel verläuft ähnlich wie bei Möhren. Gegen Krankheiten und Schädlinge sind sie etwas weniger empfindlich als ihre orangefarbene Verwandte. Die Ernte verläuft ebenfalls ähnlich wie bei den Möhren. Im Herbst sind Petersilienwurzeln groß genug für die Ernte. Kaum aus der Erde, wird meist sofort das Kraut entfernt, damit es nicht unnötig Kraft und Feuchtigkeit aus den Wurzeln saugt. Sie wird bis in den Mai hinein verkauft, sofern die Vorräte bis dahin reichen. Importe aus dem Ausland gibt es nicht. Eingewickelt in Küchenpapier oder zur Not auch in einer perforierten Plastiktüte lassen sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zwei Wochen aufbewahren. Sie lassen sich tiefkühlen, gesäubert, grob zer-kleinert und drei Minuten lang blanchiert können sie in luftdichten Behältern eingefroren werden. Sie kann genauso verarbeitet werden wie Möhren: roh geraspelt zu knackigen Salaten, traditionell in Eintöpfen und Suppen, gedünstet, glasiert oder frittiert oder als Naturkost-Klassiker in Bratlingen. Ob schälen oder nicht ist ermessenssache. Beim jungen Wurzelgemüse reicht auf alle Fälle Abbürsten unter Wasser. Sie ist mit ansehnlichen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, mit viel Vitamin C und mit vielen B-Vitaminen ausgestattet.

-bitte wenden-

## Petersilienwurzelsüppchen

- \* 700g Petersilienwurzel
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 EL Butter
- \* 800ml Gemüsebrühe
- \* 40g Petersilie
- \* 1 EL Pistazien
- \* 120ml Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* 3 EL Zitronensaft

Petersilienwurzel gut bürsten und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Butter andünsten. Petersilienwurzel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe aufgießen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie mit Stängeln grob hacken, ebenso die Pistazien. Sahne in die Suppe gießen, würzen und die Hälfte des Zitronensaftes zugeben. Einmal aufpürieren. 2-3 Schöpflöffel abnehmen, in einem hohen Gefäß mit Petersilie, Pistazien und übrigem Zitronensaft pürieren. Suppe auf Teller verteilen und jeweils etwas vom Petersilienpüree hinein geben.

## Petersilienwurzel in Lauchrahm

- \* 2 EL Butter
- \* 200 g Petersilienwurzel
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 100 ml Gemüsebrühe
- \* 100 g Lauch
- \* 1 TL feines Vollkornmehl
- \* 1 EL Schmand
- \* 2 EL gehackte Petersilie

Butter in einer Pfanne erhitzen. Petersilienwurzel gut bürsten und in mundgerechte Stücke schneiden und in der Butter mit Salz und Pfeffer anbraten. Mit Wasser aufgießen, den in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben und in der geschlossenen Pfanne gar dünsten. Das feine Mehl mit kaltem Wasser glatt rühren, ins Gemüse geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen, Schmand unterrühren und Petersilie beigegeben. Pellkartoffeln schmecken zu diesem Gericht sehr gut.

## Auberginenjoghurtcreme als Brotaufstrich

- \* 2 kleine Auberginen
- \* 4-5 EL Olivenöl
- \* 400 g Joghurt
- \* Chilipulver
- \* halber TL gemahlener Kreuzkümmel
- \* halber TL Meersalz
- \* 2 Knoblauchzehen

Auberginen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in feuerfeste Auflaufform schichten. Mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten weich garen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Chilipulver (Vorsicht, sehr scharf!), Kreuzkümmel und zerdrückten Knoblauchzehen verrühren. Joghurt auf die noch warmen Auberginen geben, vorsichtig untermischen und gekühlt servieren. Dazu frisches Vollkornbrot.

## Heiße Auberginen mit Schmandcreme

- \* Auberginenmenge nach Bedarf
- \* 3 Zehen Knoblauch
- \* Olivenöl
- \* Kräuter der Provence
- \* 200g Schmand
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* einige Radieschen

Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Großzügig mit Olivenöl begießen und gut vermengen. 2 Knoblauchzehen halbieren und zu den Auberginen geben. Salzen und mit Kräutern der Provence bestreuen. Kurz durchziehen lassen. Backofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und ca. 30 Minuten backen. Schmand mit Meersalz, Pfeffer, Kräutern und einer klein geschnittenen Knoblauchzehe verrühren und etwas durchziehen lassen.

## Orangengratin

- \* 2 Orangen
- \* 1 Ei
- \* 1 geh. EL Puderzucker
- \* 1 Päckchen Vanillezucker
- \* 125g Speisequark
- \* halber TL Butter
- \* 1 EL gehackte Pistazienkerne

Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Orangen heiß waschen, abtrocknen und von einer Frucht die Schale fein abreiben. Beide Orangen schälen und die Filets heraus schneiden, den Saft auffangen. Das Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Puderzucker, Vanillezucker, abgeriebener Orangenschale und -saft verrühren. Den Quark dazu geben und alles glatt rühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Zwei flache feuerfeste Förmchen mit Butter austreichen und die Masse in die Förmchen verteilen. Orangenfilets fächerförmig anordnen. Zunächst 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 250° erhöhen und weitere 5 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Mit den Pistazien bestreut servieren.