

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

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

5. Kalenderwoche 2016 / 1.-6. Februar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chinakohl, Demeter, Spanien		1x	1x	1x	1x
Staudensellerie, Naturland, Spanien			1x	1x	1x
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien	330g	250g	750g	1250g	1250g
Zucchini, kbA, Spanien	200g	200g	400g	900g	920g
Drillinge Lindakartoffeln, Demeter, Deutschland					1000g
Sauerkraut im Beutel, Bioland, Deutschland					500g
Zwiebeln, Bioland, Deutschland					
Champignons, Bioland, Deutschland					

Regionale Kiste: 1000g Drillinge Linda Kartoffeln, 500g Sauerkraut im Beutel, 560g Zwiebeln, 400g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000g	1000g	2000g
Birne Conference, kbA, Niederlande			450g	1000g	1110g
Orange Tarocco, Demeter, Italien		810g	810g	1000g	1600g
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland	610g	660g	1000g	1430g	1700g
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland	250g	250g	250g	500g	500g

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

Brote der Woche:



RoggenGrob Brot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Buchweizen, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,69 €
3,90 €



Gutshofbrot frei geschoben

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

500g
 anstatt 3,99 €
3,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
 anstatt 4,49 €
3,99 €

Liebe AbonentInnen,
 auch 2016 sind wir beim Karneval dabei. Wir unterstützen den Kindergarten *Aktion Regenbogen* aus Beuel und sind mit der Start-Nr. 5 im Zug unterwegs. Haltet also Ausschau nach unseren „Kamellen“!

Bioladen und Lieferdienst sind Weiberfastnacht und Rosenmontag geschlossen (6.+8.Februar/KW 05+06).

Viele Touren werden verschoben, bitte beachtet die ggf. kürzeren Bestellfristen. Details zu den Touren auf momoshop.de, Startseite.



Alaaf !!! Eure MOMOs

Karnevalssalat

- * 1000g Kartoffeln
 - * 500g Sauerkraut
 - * 200g schwarze Oliven
 - * Olivenöl, Kräuternessig
 - * 2 handvoll Sonnenblumenkerne
 - * Meersalz
- Kartoffeln kochen und pellen (kann auch schon am Vortag gemacht werden). Sauerkraut mit den Händen gut ausdrücken, Saft auffangen. Mit einer Schere klein schneiden und zu den Kartoffeln geben (ist wichtig, damit man am Mund nicht dauernd lange Fäden hängen hat. Wenn man es einmal nicht gemacht hat, weiß man beim Essen gleich, warum es doch nötig ist...). Oliven halbieren, Sonnenblumenkerne je nach Belieben anrösten oder nicht. Schmeckt beides gut. Sehr großzügig Olivenöl dazu geben. Die Kartoffeln saugen viel auf. Die Kräuternessigmenge fiftyfifty mit dem Sauerkrautsaft zugeben. Den restlichen Sauerkrautsaft trinken. Mit ein, zwei Prisen Meersalz abrunden. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und eventuell nachsalzen.
-

Sauerkrautsalat

- * 400 g Sauerkraut
 - * 1 Apfel
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 1 TL Honig
 - * 1 TL Curry
 - * 100ml Orangensaft
 - * halber TL Gemüsebrühe
 - * 6 EL Olivenöl
 - * Meersalz
- Sauerkraut mit einer Küchenschere klein schneiden. Apfel fein raspeln, Knoblauch fein hacken und alles vermischen. Für die Soße fein hackte Zwiebel, Honig, Curry, Orangensaft, Brühe und Olivenöl gut verrühren und mit Salz abschmecken. Über das Sauerkraut gießen und ein bisschen ziehen lassen. Schmeckt sehr lecker zu Pell- oder Bratkartoffeln.
-

Cremige Sauerkrautsuppe

- * 500g Sauerkraut
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 750ml Gemüsebrühe
 - * 250g Frischkäse
 - * Meersalz, Pfeffer und Muskat
- Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Sauerkraut dazu geben (wieder schön klein schneiden...) und mitdünsten. Heiße Gemüsebrühe angießen und sofort mit dem Mixer pürieren. Frischkäse einrühren und mit Pfeffer und Salz und etwas Muskat abschmecken.
-

Indische Chinakohlpfanne mit Kartoffeln

- * 1 Chinakohl
 - * 150g Möhren
 - * 5 EL Butter
 - * 2 Lorbeerblätter
 - * je 1 Prise Kümmel, Kurkuma
 - * halbe Chilischote
 - * halber TL Curry
 - * Kräutersalz
 - * 1 TL Honig
 - * 125ml Gemüsebrühe
 - * je 1 Prise Kardamom, Zimt
- Pellkartoffeln kochen. Butter erhitzen, darin die Lorbeerblätter, Kümmel, Kurkuma, entkernte und gehackte Chilischote, Curry und Kräutersalz kurz anbraten und den Honig zufügen. Die Möhren gut bürsten und würfeln. Zur Gewürzbutter geben und mit braten. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Möhren halbgar köcheln. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden und zu den Möhren geben. Mit Kardamom und Zimt bestreuen und zusammen gar köcheln.
-

Schnelle Knabberstangen für Karneval (oder andere Gelegenheiten...)

- * 400g Weizen fein gemahlen
 - * 100g Buchweizen fein gemahlen
 - * 2 TL Meersalz
 - * 2-3 EL Kräuternessig
 - * 25g Hefe
 - * 500ml warmes Wasser
 - * je 1 kleine Tasse Sesam und Sonnenblumenkerne
 - * Mohn zum Wälzen
- Hefe in dem warmen Wasser auflösen. Alle Zutaten mit dem Elektrorührer verkneten. In einen flachen Essteller Mohn streuen. Mit einem größeren Eiskugelportionierer oder zwei Esslöffeln Bällchen abstechen. Diese in den mit Wasser befeuchteten Händen zu einer länglichen Stange formen. In dem Essteller mit Mohn hin- und herrollen und auf das Backblech legen. Zügig arbeiten, da der Teig nicht mehr gehen soll. Wer hat, mit einer Wassersprühflasche die Rollen gut einsprühen. Im Backofen 10 Minuten bei 250° und 10 Minuten bis 200°. Die Stangen müssen von unten hohl klingen. Dann sind sie gut.
-