

Bioladen Momo e.K.  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn



- Büro o228 - 46 27 65
- Fax - 97 2o 695
- Thekenfon - 54 9o 73
- Abofon - 54 9o 7o
- Abo-SMS o151-3o1 53229
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 95o3

Mail:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

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

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 1. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhre, Bioland, Deutschland					1000 g
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien	300 g		740 g	740 g	1340 g
Weißkohl, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Schalotten im Netz, Bioland, Deutschland			250 g	250 g	250 g
Paprika Ramiro rot, kbA, Spanien	220 g	220 g	250 g	500 g	670 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich				1 x	1 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1000 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	500 g	830 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA i.U., Niederlande	250 g	380 g	380 g	1000 g	1000 g
Orangen, kbA i.U., Spanien		500 g	500 g	1000 g	1000 g
Clementinen, Naturland, Italien				520 g	860 g
Datteln mit Erdnuss, Demeter, Äthiopien			1 Schale	1 Schale	1 Schale
Mango Tommy Atkins, kbA i.U., Ecuador			1 x	1 x	2 x

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

**Brote der Woche:**



**Pflaume-Walnuss-Brot** frei geschoben

Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen,  
550, belebtes Wasser, Pflaumen,  
Walnüsse, Hefe, Natursauer,  
Meersalz

500 g  
anstatt 2,99 €  
**2,70 €**



**Sonnenblumenlaib**

Zutaten: Roggen, Weizen,  
Sonnenblumenkerne, Kürbis-  
kerne, Sauerteig

750 g  
anstatt 4,69 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Dreikorn** Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,  
Dinkel, Sesam, Leinsaat,  
Sauerteig, Hefe

1000 g  
anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

Liebe AbonentInnen,

da wir unser Bestellsystem etwas vorziehen, benötigen wir ab Kalenderwoche 2 Ihre Bestellung bis Samstag 13 Uhr für die Auslieferungen Montag und Dienstag. Online sehen Sie in Zukunft bereits ab Donnerstag, wie die Lieferung in der folgenden Woche geplant ist.

Für Ihre frühere Bestellung schon jetzt vielen Dank!

**Wir möchten Ihnen noch für das gerade begonnene Jahr 2013 von Herzen alles Gute, viel Glück und Freude wünschen! Wir freuen uns auf ein kommendes Abo-Jahr mit Ihnen!!!**

Ihre/Eure MOMOs

- bitte wenden -

## Gemüsedipp

- \* 250 g Frischkäse
- \* 200 g Schmand
- \* einen Schuss Sahne
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* Kräuter: Dill, Schnittlauch, Petersilie
- \* Meersalz
- \* 1 Zitrone
- \* Gemüse zum Dippen z.B. Paprika, Tomate, Möhre, Blumenkohl...
- \* frisches Baguettebrot z.B. von Laib & Seele

Frischkäse, Schmand und Sahne verrühren. Die Knoblauchzehen klein hacken. Die Kräuter ganz fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und alles miteinander vermischen. Auch ein bisschen Zitronensaft dazu geben. Gut durchziehen lassen. Vielleicht sogar am Vortag zubereiten.

Gemüse nach Wahl stifteln und mit frischem Baguette anbieten.

## Blumenkohl-Birnen-Rohkost

- \* 1 Blumenkohl
- \* 1 Birne
- \* einige Salatblätter
- \* etwas Petersilie
- \* 1 Banane
- \* Saft von einer Zitrone
- \* 150 g Sauerrahm
- \* Meersalz, Pfeffer, Curry und etwas Honig
- \* 2 EL gehackte Mandeln

Die Soße aus den Zutaten zubereiten. Dazu die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen. Den Blumenkohl in möglichst kleine Röschen teilen. Dabei die groben Stiele abschneiden (diese können Sie für eine Suppe verwenden). Die Birne grob raspeln und mit dem Blumenkohl mischen. Das Dressing unterheben. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Rohkost auf den Salatblättern direkt auf Tellern anrichten. Mit den Mandeln bestreuen und mit Petersilie garnieren.

## Feiner Krautkuchen

- \* 300 g fein gemahlenes Vollkornmehl
- \* 125 g Vollmilch
- \* 20 g Hefe
- \* 50 g Butter
- \* Prise Meersalz
  
- \* ca. 1,2 kg Weißkohl
- \* 1 S-Ei
- \* 75 g Saure Sahne
- \* 75 g Milch
- \* Meersalz, Pfeffer, Kümmel und Muskat

Aus den ersten Zutaten einen Hefeteig zubereiten, der als Boden in eine Springform kommt. Den Kohl vierteln, den Strunk heraus schneiden und die Kohlblätter fein schneiden oder hobeln. Mit etwas Fett in einem Topf andünsten, etwas Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt garen. Dann mit den restlichen Zutaten vermischen. Den gegangenen Hefeteig in eine Springform auslegen und einen Rand hochdrücken. Die Krautmasse auf dem Boden verteilen.

Bei 175-200°C ca. 45 Minuten im Backofen backen.

## Überbackener Kohl

- \* 1 Weißkohl
- \* 1 S-Ei
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* Olivenöl
- \* 4 EL Vollkornreis, fein gemahlen
- \* 2 TL Curry
- \* Meersalz, etwas Kümmel und Pfeffer
- \* 100 g geriebenen Bergkäse

(statt Vollkornreis geht auch Weizen oder Dinkel)

Weißkohl abwaschen und vierteln. Den Strunk entfernen und die Stücke noch einmal in Achtel schneiden. Weißkohl in einen größeren Topf geben und die Hälfte der Gemüsebrühe zufügen. Etwas Olivenöl über den Kohl geben und bei milder Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Kohl aus der Brühe nehmen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Kohlbrühe mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. Reismehl unter Rühren so lange köcheln lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Das Ei unter die Soße rühren und über den Kohl gießen. Mit dem Käse bestreuen und im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken. Dazu Pellkartoffeln und ein grüner Salat.