

**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 •

### 37. Kalenderwoche 2014 / 08.09.-13.09.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Demeter, regional	1x	1x	1x	1x	1x
Tomaten rund, Bioland, regional	250g	590g	930g	1090g	1260g
Avokado, kbA, Peru				2x	4x
Möhren, Bioland, Deutschland		500g	500g	500g	500g
Schlangengurke, kbA, Spanien				1x	2x
Schwarzkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x

**Regionale Kiste für diese Woche:** 1 Batavia grün, 930g Tomaten, 500g Möhren, 1 Bund Schwarzkohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		500g			
Apfel Santana, Demeter, regional	430g	570g	860g	860g	1000g
Birne Condo, Bioland, Deutschland	250g	500g	510g	750g	890g
Trauben weiß Palatina, Demeter, Deutschland				670g	1000g
Ananas, kbA, Costa Rica			1x	1x	1x
Granatapfel, kbA, Spanien			1x	1x	2x

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

**Brote der Woche:**



#### DinkelSiebenkorn Kastenbrot

Zutaten: Dinkel, Hafer, Grünkern, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, SB-Öl, Sesam, Hefe & Sauerteig  
**750g**  
anstatt 3,99 €  
**3,40 €**



#### Gutshofbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen, Roggen, SB-Kerne, Wasser, Salz, Hefe & Sauerteig  
**500 g**  
anstatt 3,99 €  
**3,59 €**  
(letzte Woche falscher Preis...)



Bäckerei Sonnenkorn

#### Weizen Mohn Brot frei geschoben

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

**Außerdem in der Aktion bei DLS: Möhrenschnitte 2,30 €, Lauchtasche 1,99**

### Info Schwarzkohl

Der Schwarzkohl ist eine Varietät des Gemüsekohls und gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse, auch bekannt als Italienischer oder Toskanischer Kohl. Dieser Kohl wurde schon zur Zeit der Römer angebaut, heute traditionell sehr viel in Norditalien.

Schwarzkohl ist im Geschmack milder als Grünkohl. Die fein geschnittenen Blätter können für Salat verwendet werden oder gekocht als Beilage zu Reis oder Kartoffeln. Eine bekannte Verwendung des Schwarzkohls ist die portugiesische Kohlsuppe Caldo Verde (siehe Rezept). Schwarzkohl können Sie auch blanchieren und für den späteren Gebrauch einfrieren.

bitte wenden ->

## Gefüllte Tomaten

- \* 4 Tomaten
- \* 1 Avokado
- \* 4 Salatblätter
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 EL Zitronensaft
- \* halber TL Kräutersalz
- \* Mühlenpfeffer
- \* 2 TL gehackter Dill

Tomaten halbieren und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch aushöhlen und an Seite stellen. Avocado der Länge nach halbieren, Kern heraus nehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus lösen und mit Zitronensaft beträufeln. Salz dazu geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zwiebeln sehr fein würfeln und unter die Avocadomasse mischen. Mit Pfeffer und fein geschnittenen Dillspitzen abschmecken. Gehäuft in die Tomatenhälften füllen und auf Salatblättern anrichten.

## Kohlsuppe Caldo Verde

- \* 500 g Schwarzkohl
- \* 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- \* 1 große Zwiebel
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Olivenöl
- \* 2 Chorizos (Paprikawurst, Werner fragen)
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 EL Butter + 1 TL Kümmel

Den Kohl in feine Streifen schneiden. Kartoffeln geschält oder ungeschält (dann jedoch gut gebürstet) in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Chorizos in dünne Ringe schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln und Wurst beifügen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Kohl dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, Kümmel beifügen und einmal aufschäumen lassen. Die Suppe auf Teller verteilen. Die Kümmelbutter darüber träufeln lassen und gern nochmal Pfeffer darüber mahlen.

Statt der Kümmelbutter können Sie auch gut ein Kümmelbrot mit Butter dazu essen (z.B. *Roggen grob Extra* oder *Kümmelchen* von DLS).

## Tagliatelle mit Schwarzkohl

- \* 800g Schwarzkohl
- \* 1 Zwiebel
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl
- \* 40g Pinienkerne
- \* 500g Tagliatelle
- \* 100g geriebener Parmesan

Schwarzkohl waschen, das Blattgrün von den dicken Blattrippen abschneiden und in Streifen schneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser ca. 4-5 Minuten blanchieren. Kohl mit einer Kelle heraus nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abgekühlten Kohl gut abtropfen lassen. Das Kochwasser vom Kohl auffangen und darin die Tagliatelle al dente zubereiten. Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfeln schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Schwarzkohl zufügen und ca. eine Minute anbraten. Bandnudeln unterschwenken. Auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen.

## Möhrengemüse mit Kartoffelkruste

- \* 600g Möhren
- \* 750g Kartoffeln
- \* 125ml Vollmilch
- \* gerösteten Sesam
- \* 125ml Sahne
- \* 100g geriebenen Bergkäse
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* etwas Petersilie, Dill
- \* Meersalz, Muskat

Kartoffeln schälen, vierteln und in etwas Salzwasser kochen. Möhren mit einer Gemüsebürste waschen und in Stifte schneiden. Möhren in etwas Butter knackig andünsten und mit Dill und Gewürzen abschmecken. Mit Sahne aufgießen und ziehen lassen.

Die fertig gegarten Kartoffeln zerstampfen und mit etwas Butter, Muskat, Petersilie und der Milch zu Püree schlagen.

In einer gebutterten Auflaufform erst das Gemüse, dann den Sesam und zum Schluss das Püree schichten. Mit Käse bestreuen und ca. 15 Min. bei 200°C überbacken. Dazu passt Naturreis.

## Granatapfelcreme

- \* 2 Granatäpfel
- \* 80 g Honig
- \* 3 EL Zitronensaft
- \* 200 ml Sahne
- \* gehackte Cashewkerne

Granatäpfel halbieren und Kerne vorsichtig heraus lösen. Weiße Teile entfernen. Zweidrittel der Kerne mit dem Honig, Zitrone und 200ml Wasser köcheln, durch ein feines Sieb streichen, abkühlen lassen.

Mit geschlagener Sahne mischen und für zwei Stunden ins Gefrierfach stellen. Anrichten und mit restlichen Granatkernen und Cashewkernen bestreuen.