

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 2017 / 30.01.-04.02.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Weißkohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland	330g	430g	540g	710g	1120g
Knollensellerie, Bioland, Deutschland		1x	1x	1x	1x
Cherrytomaten Datterinos, Demeter, Tunesien			250g	390g	630g
Mini Gurken, kbA, Spanien	1x	1x	1x	1x	2x
Champignons, Bioland, Deutschland				350g	400g

Regionale Kiste: 1x Weißkohl, 710g Möhren, 1x Knollensellerie, 350g Champignons

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			750g	1010g	1510g
Apfel Pilot, Demeter, regional	840g	1000g	1000g	1170g	1510g
Birne Conference, kbA, Niederlande			600g	600g	1000g
Orange Tarocco, Demeter, Italien		670g	840g	1000g	1340g
Mandarinen Ortanique, Demeter, Italien				880g	880g

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, 50% Weizen, 50% Roggen, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig und Hefe

1000g
 4,89 €
3,99 €



Bauernlaib frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Gewürze (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander), Sauerteig

750g
 4,69 €
4,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig und Hefe

1000g
 4,49 €
3,99 €

Dramatische Witterungssituation im Mittelmeerraum- Obst- und Gemüse-Versorgungslage schwierig
 Vereinzelt Kälteprobleme hat es in der Vergangenheit immer wieder gegeben. Dass nahezu alle Regionen betroffen sind, aus denen wir im Winter Gemüse beziehen, ist bislang einzigartig.

Noch ist das ganze Ausmaß der Schäden nicht abzusehen. Sicher sind allerdings weiter steigende Preise und deutliche Lieferengpässe für Zitrusfrüchte, Salate, Spinat, Tomaten, Brokkoli, Blumenkohl und andere Produkte zu erwarten.

Esst Kohl! Eure Momos

Salat der Woche

- * 1 Weißkohl
- * 2 Zwiebeln
- * 3 EL Olivenöl
- * 100ml Gemüsebrühe
- * halber TL Kümmel
- * 3 EL Weißweinessig
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Kohl vierteln, am Strunk festhalten und über eine feine Salatreibe ziehen. 1-2 TL Salz untermischen, etwas durchkneten und ziehen lassen. Zwiebeln fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun Kümmel und Essig zufügen. Kurz aufkochen lassen. Nun erneut den Kohl durchkneten. Diesen mit der heißen Brühe übergießen, Öl zufügen und durchmengen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken. Der Salat ist gekühlt drei Tage haltbar und wird mit jedem Tag besser!

Selleriesüppchen

- * 300g Sellerie
- * 200g Möhren
- * 600ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Mandelblättchen
- * 80g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat, Paprika

Sellerie und Möhren gut bürsten und in kleine Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und kurz köcheln lassen (ständig rühren). Mandelblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Gemüse zugeben (einige zurückbehalten). Würzen und alles pürieren. Mit restlichen Gemüsewürfeln und Mandelblättchen anrichten.

Selleriebratlinge mit Zitronenpanade

- * 600g Sellerie
- * Meersalz, Pfeffer
- * Zitronensaft
- * 1 Tasse Weizenvollkornmehl
- * 2 Tassen Vollkornpaniermehl
- * etwas Sahne
- * 1 Zitrone
- * Olivenöl

Sellerie bürsten und schälen, wo nötig und in 1cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser bissfest garen. Die Scheiben anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln (Zitronenschale vor dem Auspressen abreiben). Sahne und Zitronenschale vermischen. Nun die Sellerietaler beidseitig erst in Mehl wenden, dann in der Sahnemischung und abschließend in Paniermehl. In Olivenöl goldgelb backen. Dazu z.B. Pellkartoffeln oder Basmatireis.

Überbackener Weißkohl

- * 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 unterrühren, Salz und Curry zugeben und 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 Salat.

Cremiges Weißkohlgemüse mit Möhren

- * halber Weißkohl
- * 2 Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 400g Kartoffeln
- * Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer und Muskat
- * 300ml Gemüsebrühe
- * 1 Becher Schmand

Zwiebel grob hacken. Möhren putzen und stifteln. Weißkohlblätter einmal längs und dann quer in breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse in Olivenöl andünsten, mit Pfeffer und frischem Muskat würzen und mit Gemüsebrühe angießen. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme garen. Dann Schmand einrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter. Und/oder ein Spiegelei.

Apfel-Nuss-Auflauf

- * 400g Äpfel
- * 4 EL gemahlene Nüsse
- * 4 Eigelb, 4 Eiweiß
- * 2 EL Hafervollkornschrot
- * halber TL Zimt
- * Saft von 1 Zitrone
- * 4 EL Honig
- * Butter zum Ausfetten

Äpfel grob raspeln. Mit Nüssen, Eigelb, Hafer, Zimt und Zitronensaft verrühren und ein bisschen quellen lassen. Backofen auf 175° vorheizen. Eiweiß sehr steif schlagen, zum Schluss Honig dazu geben und unter die Apfelmasse heben. In eine gefettete Auflaufform füllen und 15-20 Minuten backen.

Wer mag: 200ml Sahne steif schlagen und zum Auflauf servieren.