

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 •

03. Kalenderwoche 2018 / 15. -20. Januar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Postelein, Demeter, regional				150g	200g
Rettich Schwarz, Bioland, Deutschland	500g	500g	500g	700g	700g
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland			1500g	1500g	2000g
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland		100g	160g	440g	600g
Spitzpaprika gelb, kbA, Spanien	200g	250g	250g	500g	650g
Schlangengurke, kbA, Spanien		1x	2x	2x	3x

Regionale Kiste: 200g Postelein, 700g Rettich schwarz, 2kg Schmelzkohlrabi, 800g Möhren Purple Haze

Schmelzkohlrabi sind keineswegs gentechnisch oder düngungsbedingt aufgemotzte Kohlrabi, sondern eine alte Sorte, die trotz ihrer Größe wunderbar zartes und saftiges Fruchtfleisch hat.

Sie können den Superschmelz wie gewöhnlichen Kohlrabi zubereiten, z.B. paniert als Kohlrabi-Schnitzel auf die Teller zaubern.

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				500g	2000g
Halbblutorange Tarocco, kbA, Italien	600g	600g	960g	2000g	2000g
Kiwi, kbA, Italien	1x	4x	10x	10x	10x
Grapefruit weiß, kbA, Griechenland	250g	250g	470g	470g	700g
Kaki Rojo, kbA, Spanien		1x	2x	3x	4x

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

Brote der Woche:



Roggen-Fein Kastenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Meersalz, Roggennatursauer

1000g
3,99 €
3,89 €



Bauernlaib frei geschoben

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

750g
4,69 €
4,19 €



Bäckerei Sonnenkorn

Sechskorn Brot Kastenbrot

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

1000g
4,99 €
4,69 €

Salat der Woche

- * 3-4 Hände voll Postelein Salat
- * halber Schmelzkohlrabi
- * 2-3 Möhren
- * Olivenöl, Kräuternessig
- * etwas Meersalz
- * 1 EL Basilikumpesto
- * 2 handvoll gehackte Walnüsse

Postelein Salat säubern und einmal in der Mitte durch schneiden (dann hat man nicht die langen Stängel am Mund hängen. Auch die kurzen Stängel mit in den Salat!). Kohlrabi grob stifteln, Möhren fein stifteln (schmecken dann saftiger) und alles mit den restlichen Zutaten vermischen.

Wer mag, kann noch ein paar Spritzer frischen Zitronensaft dazu geben.

Griechischer Nudelsalat

- * 1 handvoll Postelein Salat
- * halbe Gurke
- * 2 Paprika
- * 1 rote Zwiebel
- * 150g Schafskäse in Lake
- * einige schwarze Oliven ohne Stein
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 EL Sahne
- * 250g Naturjoghurt
- * 1 Knoblauchzehe
- * Meersalz, Pfeffer, Oregano
- * 300g Hörnchennudeln

Die Nudeln bissfest kochen und abkühlen lassen. Die Zutaten für die Soße in einer Salatschüssel anrühren und nach Geschmack würzen. Nicht zu sehr salzen, der Käse bringt noch Salz mit. Dann die kalten Nudeln in die Schüssel geben. Gurke in dünne Scheiben hobeln (salzen und etwas Wasser ausdrücken), Paprika und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Den Schafskäse in den Salat bröseln. Oliven dazu geben und alles kurz mischen.

Mit Postelein Salat vor dem Servieren bestreuen.

Schmelzkohlrabisüppchen

- * 400g Schmelzkohlrabi
- * 100g Kartoffeln
- * 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

Schmelzkohlrabi und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10-15 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 Gemüswürfeln und Mandelblättchen anrichten.

Schmelzkohlrabibratlinge mit Zitronenpanade

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

Schmelzkohlrabi schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser 5-10 Minuten bissfest garen (das Garwasser gern trinken. Zum wegschütten zu schade). Die Scheiben anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln (Zitronenschale vor dem Auspressen abreiben). Sahne und Zitronenschale vermischen. Nun die Kohlrabitaler beidseitig erst in Mehl wenden, dann in der Sahnemischung und abschließend in Paniermehl. In Olivenöl goldgelb backen. Dazu z.B. Pellkartoffeln oder Basmatireis.

Bananenbrot mit Rosinen und Walnüssen

- * 3 reife Bananen (insgesamt 250g)
- * 100g Rosinen
- * 3 EL Leinsamen
- * 1 Ei
- * 6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- * 100g Honig
- * 100g Naturjoghurt
- * 180g fein gemahlene Weizenvollkornmehl
- * 60g kleine Haferflocken
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 1 Prise Meersalz
- * 1 TL Zimt
- * halber TL Vanille
- * 100g Walnüsse
- * 1 EL Butter zum Einfetten

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kastenform (30 cm lang) mit Butter einfetten. Rosinen in 240 ml Wasser 10-15 Minuten einweichen. Leinsamen in einer Küchenmaschine fein mahlen. Bananen in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Leinsamen zufügen und alles mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Die Rosinen abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Ei mit Öl und Honig schaumig schlagen. Joghurt und die Bananen-Mischung unterrühren. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz, Vanille und Zimt mischen und unter die Bananen-Ei-Masse rühren. Walnüsse fein hacken und zusammen mit den Rosinen untermengen.

Den Teig in die Kastenform geben. Backofentemperatur auf 180 Grad herunterschalten. Walnuss-Brot ca. 45 Minuten backen, dann mit Alufolie abdecken und weitere 20-30 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.