

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 •

4. Kalenderwoche 2018 / 22.-27. Januar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pflücksalat Asia Mix, Demeter, regional			150g	200g	300g
Schwarzkohl, Demeter, regional	380g	500g	500g	750g	1250g
Porree, Bioland, Deutschland	250g	250g	500g	500g	700g
Cherrytomaten, Demeter, Tunesien		330g	480g	880g	950g
Fenchel, kbA, Italien			350g	600g	750g

Regionale Kiste: 250g Pflücksalat Asia Mix, 1000g Schwarzkohl, 700g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	630g	1000g	1000g	1500g
Clementinen, kbA, Griechenland		500g	700g	700g	700g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1x	1x	2x
Birne Conference, kbA, Niederlande				1000g	1000g
Orangen Wash Navel, Naturland, Italien	750g	1000g	1400g	1400g	2000g

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Emmer, Roggen, Hafer, Grünkern, Meersalz, Kümmel, Roggen natursauer

1000g
 5,19 €
3,99 €



Bauernlaib frei geschoben

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

750g
 4,69 €
4,19 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,99 €
4,49 €

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.

Kohlsuppe Caldo Verde

- * 500 g Schwarzkohl
- * 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- * 1 große Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 2 Chorizos (Paprikawurst, beim Metzger 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 *Bauernlaib*).

Crepes mit Fenchelcremefüllung

- * 2 Eier
- * 6 EL fein gemahlene Vollkornmehl
- * Prise Meersalz und frischer Pfeffer
- * 400 ml Vollmilch
- * 100 g mageren Speck von Werner
- * 2 Fenchelknollen
- * 1 Möhre, 1 Zwiebel
- * 3 EL Olivenöl
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * frisch geriebener Muskat
- * 250 g Frischkäse

Eier mit Mehl, Pfeffer, Salz und Milch verquirlen und eine Stunde quellen lassen. Speck in Scheiben schneiden und in der Pfanne auslassen. Fenchel säubern und ganz klein schneiden. Die Möhre in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel grob hacken. Das Gemüse mit dem Speck in Olivenöl andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Im geschlossenen Topf 10 Minuten garen. Den Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin möglichst dünne Crepes ausbacken. Im Ofen warm stellen, bis alle fertig sind, dann das Gemüse darauf verteilen und zusammengefaltet servieren.

Porreegemüse mit Reis

- * 600g Porree
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * Gemüsebrühe
 - * halbe Scheibe Zitrone
 - * handvoll geröstete Sonnenblumenkerne
 - * Naturreis
 - * Olivenöl
- Für die Soße:
- * 2 EL Butter und 1 EL Vollkornmehl

Porree säubern und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch auch und alles zusammen in Olivenöl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwas köcheln lassen (ca. 10 Minuten). Zitrone in kleine Stückchen schneiden und zum Gemüse geben. Butter in einem Topf erhitzen, mit 1 EL Vollkornmehl schnell verrühren und mit etwas Gemüsesud bzw. Wasser ablöschen. Je nach Belieben die Soße etwas flüssiger (mehr Sud) oder cremiger (etwas mehr Mehl) verrühren. Naturreis mit Gemüse anrichten und mit der Soße begießen.

Porree-Hafer-Salat

- * 2 Porreestangen
- * 2 kleine Äpfel
- * 2 mittlere Möhren
- * 200 g Hafer / Nackthafer
- * 400 ml Wasser
- * halber TL Curry
- * 1 TL mittelscharfer Senf
- * handvoll Rosinen
- * 1 EL Butter
- * 200 g Schmand
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 TL Honig
- * handvoll Walnüsse
- * Kräutersalz, Pfeffer

Hafer oder Nackthafer in dem Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen, Butter dazu geben und zugedeckt ausquellen lassen. Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Porree in feine Ringe schneiden. Äpfel und Möhren fein stifteln. Die Nüsse grob hacken. Wenn der Hafer ausgekühlt ist, werden alle Zutaten miteinander vermischt. Der Salat schmeckt noch besser, wenn er etwas durchgezogen ist.
