

**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 •

**08. Kalenderwoche 2018 / 19. - 24. Februar**

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bunter Schnittsalat, Bioland, regional					300g
Rotkohl, Naturland, Deutschland			1x	1x	1x
Steckrübe, Bioland, Deutschland				1000g	1200g
Zucchini, kbA, Spanien	240g	300g	470g	700g	820g
Möhren, Naturland, Deutschland	500g	500g	500g	500g	500g
Tomate Roma, kbA, Spanien		550g	600g	1000g	1000g

**Regionale Kiste:** 250g bunter Schnittsalat, 1x Rotkohl, 1000g Steckrübe, 500g Möhren,

Banane, IMO, Dominikanische Republik			700g	1000g	1500g
Apfel Jonagold, kbA in Umstellung, Österreich	430g	500g	1000g	1250g	1500g
Orangen Wash. Navel, Naturland, Italien		600g	1000g	1240g	2200g
Grapefruit Star Ruby, Naturland, Spanien	1x	2x	3x	3x	4x
Ananas, kbA, Costa Rica				1x	1x

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

**Brote der Woche:**



**RoggenGrob Gewürz** Kastenbrot  
Zutaten: belebtes Wasser, 100% Roggenschrot grob, Meersalz, Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel) Roggen natursauer  
1000g  
4,89 €  
**3,99 €**



**Hirse Laib** frei geschoben  
Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Roggen 1150, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe  
750g  
4,99 €  
**4,69 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Sechskorn Brot**  
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Haferflocken, Dinkel, Gerstenflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig, Hefe  
1000g  
4,99 €  
**4,49 €**

**Salat der Woche**

- \* ein viertel Rotkohl
- \* 2 Möhren
- \* 1 Zucchini
- \* 3 Tomaten
- \* 1 Paket Fetakäse
- \* Kräuter der Provence
- \* Meersalz
- \* Olivenöl, Kräuteresig
- \* wer mag, 2 EL Basilikumpesto

Rotkohl mit dem Gemüsehobel fein hobeln. Möhren und Zucchini fein stifteln, Tomaten in Scheiben schneiden. Fetakäse würfeln. Alles in eine Schüssel geben, mit Olivenöl und Essig beträufeln. Kräuter in den Händen über dem Salat verreiben (dann setzt sich das Aroma besser frei). Mit Pesto und Salz abschmecken.

## Zucchinisüppchen

- \* 2 Zwiebeln
- \* 600g Zucchini
- \* 400g mehlig kochende Kartoffeln
- \* 4 EL Olivenöl
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* 4 EL Schmand
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* etwas geriebene Muskatnuss
- \* 1 Scheibe Vollkorntoast
- \* 1 Scheibe Emmentaler

Kartoffeln 20 Minuten kochen und etwas abkühlen lassen. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen. Zucchini längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe die Zwiebeln ablöschen und die Zucchini dazu geben. Ungefähr 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist. Nun die gepellten Kartoffeln zu der Suppe geben, ebenso die Gewürze und alles miteinander pürieren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Nun in Suppenschalen abfüllen, mit einer Scheibe Toast bedecken, darauf eine Scheibe Käse legen und im vorgeheizten Backofen einige Minuten backen bis der Käse verläuft und etwas gebräunt ist.

## Steckrübeneintopf

- \* 500g Steckrübe
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Stange Porree
- \* wer hat, Petersilie oder Kresse
- \* 400g festkochende Kartoffeln
- \* 1 EL Butter
- \* 100ml Sahne
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 TL mittelscharfer Senf

Zwiebel fein würfeln. Steckrübe und Kartoffeln schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf zerlassen und Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüsewürfel dazu geben und ca. 2 Minuten mit dünsten. Mit Gemüsebrühe angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Lauch putzen und in Streifen schneiden. Lauchstreifen zum Eintopf geben und weitere 10 Minuten garen. Sobald das Gemüse gar ist, den Eintopf nach Belieben mit Sahne verfeinern und mit Senf, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie oder Kresse bestreuen.

## Kartoffelgratin mit Apfel und Steckrübe

- \* 400g Kartoffeln
- \* 600g Steckrübe
- \* 400g Äpfel
- \* 1 EL Butter
- \* 400 ml Sahne
- \* 1 TL roter Pfeffer
- \* Meersalz, Muskat
- \* 180g Emmentaler

Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Steckrübe gut bürsten, grobe Stellen wegschneiden, vierteln und dann in Scheiben schneiden. Von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in Ringe schneiden. Eine große Auflaufform einbuttern und Kartoffeln, Rübe und Apfelscheiben abwechselnd einschichten, mit Apfel enden. Die Sahne mit dem roten Pfeffer aufkochen, 10 Minuten einköcheln und mit Salz, Muskat pikant abschmecken. Die Sahne auf dem Auflauf verteilen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Bei 180° ca. 25 Minuten backen.

## Zucchini mit rotem Reis

- \* ca. 500g Zucchini
- \* 3 Tomaten
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 10 schwarze Oliven ohne Stein
- \* 100g roter Reis
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 EL italienische Kräuter
- \* Olivenöl
- \* 100ml Gemüsebrühe
- \* 30g frisch geriebenen Parmesan

Reis über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl anschwitzen. Oliven halbieren. Abgetropften Reis und die klein geschnittenen Tomaten einrühren, Gemüsebrühe zugießen und kurz aufkochen. Bei reduzierter Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Oliven sowie Kräuter untermischen und abschmecken. Zucchini halbieren und so aushöhlen, dass eine dünne Außenwand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch klein würfeln und unter den Reis mischen. Die Füllung in die Zucchinihälften verteilen und diese in eine Auflaufform setzen. Mit Öl beträufeln und Gemüsebrühe angießen. Bei 200° im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit mit dem Käse bestreuen.

## Apfel-Zimt-Porridge

- \* 250g Äpfel
- \* 200g Hafer geflockt
- \* je 50g Sonnenblumenkerne + Rosinen
- \* 400ml Apfelsaft
- \* 200ml Sahne
- \* bisschen Honig und 1 EL Zimt

Hafer zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den Rosinen im Saft einweichen. Nach einer halben Stunde die Äpfel in grobe Stifte raspeln und unterheben. Nach Bedarf Honig hinzufügen. Die Sahne mit dem Zimt steif schlagen. Die Sahne entweder auf den Porridge geben oder vorsichtig unterheben.