

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Liefersdienst 0228 54 90 70
 mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65
 Momo-Theke 54 90 73

Metzger Huth 47 83 39
 Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

17. Kalenderwoche 2018 / 23.-28.04.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün und rot, Bioland, regional		1x	1x	1x	1x
Rübstiel/Stielmus, Bioland, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 x	1x	1x
Porree, Bioland, Deutschland	240g	280g	530g	230g	430g
Kohlrabi, Demeter, Spanien	1x	1x	2x	2x	2x
Spargel grün, Demeter, Spanien				250g	500g

Regionale Kiste: 1 Eichblatt Salat, 1 Bund Rübstiel, 1x Schlangengurke, 550g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik		500g	1000g	1000g	1000g
Mispeln, kbA, Spanien				400g	500g
Kiwi, kbA, Italien			8x	10x	10x
Orangen Valencia Late, kbA, Spanien	360g	900g	970g	1000g	1880g
Mango Amelie, kbA, Burkina Faso	1x	1x	2x	2x	3x

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

Brote der Woche:



EmmerDreiKorn Kastenbrot

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

1000g
 5,19 €
3,99 €



Körnige Seele Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Haferflocken, Roggenschrot, Gerstenflocken, Quark, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Sauerteig

1000g
 4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
 4,99 €
4,49 €

Gurkenkaltschale

- * 1 Schlangengurke
- * 1 Zwiebel
- * 100ml Sahne
- * 100g Joghurt oder Schmand
- * Mühlenpfeffer, Meersalz
- * 1 Bund Dill oder andere Kräuter

Die Gurke mit Schale raspeln, Zwiebel klein schneiden. Mit dem Zauberstab pürieren. Die Sahne steif schlagen. Mit dem Joghurt zusammen unter die Gurken-Zwiebelmasse heben. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Mit Dill dekorieren.

Tipp: Sehr lecker ist auch, wenn Sie zu der Gurke und den Zwiebeln noch zwei Tomaten dazu schneiden und mit pürieren.

Kohlrabisuppe mit Getreidebällchen für zwei Personen

- * 1 Zwiebel
- * 2 Kohlrabi
- * 4 Kartoffeln (vom Vortag geht auch)
- * Olivenöl
- * 2 Tassen Gemüsebrühe
- * etwas Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, geriebener Muskat
- * etwas Petersilie

Getreidebällchen:

- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Butter
- * 75 g Weizenvollkornmehl fein gemahlen

Kohlrabi klein schneiden. In Olivenöl Zwiebeln glasig dünsten, Kohlrabi dazu geben. Kartoffel entweder jetzt in Streifen schneiden und dazu geben oder, wenn es die vom Vortag sind, später vor dem Pürieren zufügen.

Mit etwas Gemüsebrühe auffüllen. Im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit Sahne ergänzen, pürieren und abschmecken. Für die Bällchen:

Gemüsebrühe mit der Butter aufkochen, von der Kochstelle nehmen und das frisch gemahlene Mehl auf einmal in die Flüssigkeit geben. Dann alles rasch mit einem Holzlöffel zusammenrühren, bis die Masse sich als Kloß geformt hat. Bevor die Suppe serviert wird, von dem Kloß kleine Bällchen formen und diese in die Suppe legen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Info Rübstiel / Stielmus

Wie auch die engen Verwandten Rettich, Senf, Kresse und Kohl gehören Speiserüben und Rübstiel zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütengewächse. Die Aussaat erfolgt meist im Frühjahr. Rübstiel ist ein typisches Frühjahrgemüse. Geerntet wird mit den Wurzeln, wenn die Blätter 10 bis 25 Zentimeter Länge erreicht haben. Rübstiel hat einen fein-säuerlichen Geschmack und wird am besten frisch nach der Ernte verzehrt, weil die zarten Blätter schnell welken. Das Gemüse ist vor allem im Rheinland und in Westfalen bekannt. Dort werden die Stiele der jungen Mai- und Herbstrüben meist gehackt und gedünstet zu Fleischgerichten serviert. Üblich ist auch eine Mischung mit Kartoffelpüree oder Stampfkartoffeln. In weiteren traditionellen Zubereitungen wird er zu Eintopf oder roh zu Salat verarbeitet.

Rübstiel - nach altem Rezept zubereitet

- * 1 Bund Rübstiel
- * in gleichem Gewicht mehlig kochende Kartoffeln
- * 40g Speck vom Metzger Huth (oder geräucherter Tofu)
- * 3 Zwiebeln
- * Olivenöl
- * 500ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * etwas Sahne

Speck und Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die geschälten und klein gewürfelten Kartoffeln dazu geben. Nach ca. 5 Minuten das grob klein geschnittene Rübstiel dazu geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Würzig abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern.

Dazu schmeckt eine Scheibe Schwarzbrot mit Butter.

Porree-Reis-Auflauf

- * 250g Naturreis
- * 600g Porree
- * 3 Tomaten
- * Meersalz
- * 2 EL Butter
- * Kräutersalz, Mühlenspeck
- * 200g Emmentaler gerieben
- * 4 EL Semmelbrösel
- * 2 Eier

Reis in doppelter Menge Wasser mit einer Prise Salz ca. eine halbe Stunde köcheln lassen (siehe Packungshinweis). Porree in Ringe schneiden und in Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten garen lassen.

Die Hälfte der Reismenge in eine gefettete Auflaufform geben und mit 4 EL geriebenem Emmentaler bestreuen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Reis verteilen. Porreeringe darüber geben und mit dem restlichen Reis bedecken. Restlichen Käse mit Semmelbrösel und Ei verrühren und über den Auflauf streichen.

Bei 200° ca. 25-30 Minuten backen.
