

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013 Kontrollstelle  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Lieferdienst 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 • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

### KW.06 | 03.-08.Feb. 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat samenfest, Bioland, Deutschland					150g
Weißkohl, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Rübchen Navet, Bioland, Deutschland			500g	750g	750g
Mangold grün, kbA, Italien	500g	600g	600g	1 Kg	1 Kg
Lauchzwiebeln, kbA, Italien		1 Bd	1 Bd	1 Bd	1 Bd
Paprika Ramiro, kbA, Spanien	140g	210g	260g	720g	820g

**Regionale Kiste:** 150g Feldsalat, 1x Weißkohl, 750g Rübchen Navet

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom.Rep.				1 Kg	2 Kg
Apfel Gloster, Demeter, Deutschland		600g	750g	1 Kg	1,6 Kg
Birnen Conference, kbA, Niederlande	300g	500g	650g	1 Kg	1 Kg
Kiwi Gold, kbA, Italien			400g	400g	400g
Clementinen Nadorcott, kbA, Marokko		300g	500g	700g	1 Kg

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

#### Brote der Woche:



#### Roggen Fein Kastenbrot

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

1000g  
anstatt 4,29 €  
**3,99 €**



#### Saaten-Seele

Zutaten: Wasser,  
Roggenflocken,  
Gerstenflocken,  
Weizenschrot, Roggenschrot,  
Hirse, SB-Kerne, Sesam,  
Lein, Meersalz, Sauerteig

(Mittwochs  
nicht lieferbar)  
1000g  
anstatt 5,29 €  
**4,76 €**

#### Mangold - Suppe

- \* 500g Mangold
- \* 1 Bd Lauchzwiebeln
- \* 1 Zehe Knoblauch
- \* ½ Bund Koriander
- \* 100g Reis
- \* 500g Naturjoghurt
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 TL Kurkuma gemahlen
- \* Pfeffer & Salz

Den Mangold unter fließendem Wasser waschen & grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen & fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen & kurz anrösten. Dann den Mangold untermischen, 1 Liter Wasser dazu geben & mit Kurkuma, Pfeffer & 1 Prise Salz würzen. Alles zum Kochen bringen & zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch abziehen, mit wenig Salz bestreuen & mit einer dicken Messerklinge zerquetschen. Den Knoblauch mit dem Joghurt verrühren.

Den Koriander waschen, trocken schütteln & die Blättchen von den Stängeln streifen. Die Joghurtsoße unter die Suppe rühren & erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Mit dem frischen Koriander bestreuen und sofort servieren.

## Weißkohl – Paprika – Pfanne

- \*  $\frac{1}{2}$  Kopf Weißkohl
- \* 4 Paprika-Schoten
- \* 1 Bd Lauchzwiebeln
- \* 1 EL Paprika, gemahlen
- \* 1 TL Kümmel, gemahlen
- \* Pfeffer & Salz
- \* Butterschmalz

Den halben Kopf Weißkohl vierteln & in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, die Paprika ebenfalls vierteln & in Streifen schneiden.

Zuerst den Kohl in Butterschmalz in einer großen Pfanne oder in einem Wok bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten, oft wenden, dann nach & nach die Zwiebeln & die Paprika mitbraten. Kräftig würzen.

Den Herd ausschalten & noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Schmeckt u. a. zu Kartoffeln.

---

## Pommes Frites mit Mangoldgemüse

- \* 1 Kg Kartoffeln
- \* gut 5 EL Olivenöl
- \* 2 TL Paprikapulver
- \* 1- 2 Zwiebeln
- x 300 g Mangold
- \* 100 ml Gemüsebrühe
- \* 50 g Crème Fraîche
- \* Meersalz & Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und längs in Pommes Frites schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl & Paprikapulver vermengen, leicht salzen, und auf Backpapier im vorgeheizten Backofen (auf 180° C) bei Umluft 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit ein bis zwei fein gehackte Zwiebeln in Olivenöl leicht anbraten.

Mangold putzen, waschen und grob hacken, dazu geben und fünf Minuten dünsten. Gemüsebrühe angießen und etwas einkochen. Crème Fraîche einrühren, mit Pfeffer & Salz abschmecken und das Mangoldgemüse zu den Frites servieren.

---

## Kiwikrapfen

- \* 8 Kiwis
- \* 80 g Vollkornmehl
- \* 1 EL Milch
- \* Salz
- \* 1 EL Rohrohrzucker
- \* 2 Eier
- \* Öl zum Ausbacken
- \* Puderzucker

Die Kiwis schälen und vierteln. Vollkornmehl, Milch, Salz und Rohrohrzucker vermischen und die Eier unterschlagen. Es soll ein dickflüssiger Teig entstehen, der schwer vom Löffel fällt. Ist er zu fest, ganz wenig Milch zugeben. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Kiwiviertel mit einer Gabel durch den Teig ziehen und in das Öl geben. Sind sie von allen Seiten goldgelb, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Puderzucker übersieben und warm servieren.

---

## Apfelkrapfen

- \* 500 g Vollkornmehl
- \* 30 g Hefe
- \* 1 Prise Salz
- \* 30 g Zucker
- \* 1/2 Liter Milch
- \* 2 Eier
- \* 40 g Butter oder Margarine

Aus den Zutaten eine Hefeteig herstellen und so lange gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.  
1000 g Äpfel (z. B. Boskoop) schälen, Kerngehäuse entfernen in kleine Stücke schneiden, unter den Teig heben und noch einmal 10 bis 15 Minuten gehen lassen. Genügend Palm- oder Kokosfett auf 180°C erhitzen. Einen Esslöffel in das Fett tauchen, 30 bis 35 eiergroße Portionen abstechen. Bei 180°C etwa 5 bis 7 Minuten frittieren. (Nicht mehr als 6 Krapfen auf einmal ins Fett geben)  
125 g Zucker mit 1 El Zimt mischen, und die noch heißen Krapfen darin wenden.

---

## Gedünstete Rübchen

- \* 400 g Teltower Rübchen, weiße
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 50 g Butter, in Würfel geschnitten
- \* 6 EL Essig, (Kräuteressig)
- \* 1 Glas Weißwein, trockener
- \* 1 Handvoll Thymian,  
die Blättchen abgezupft & angedrückt
- \* Pfeffer & Salz

Die Rüben ca. 5 Minuten vorkochen & dann abgießen.  
Mit dem Öl & der Hälfte der Butter zurück in den Topf füllen & rundherum braun anbraten. Mit dem Kräuteressig ablöschen & den Bodensatz vom Topfboden losschaben. Den Wein, den Rest der Butter & den Thymian einrühren & ein paar Minuten zu einer cremigen Sauce einkochen lassen, die die Rüben überzieht.  
Mit Salz & Pfeffer abschmecken & sofort servieren.