

Bioladen Momo  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn  
0228 46 27 65



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Metzger  
47 83 39  
Momos Bistro  
97 37 95 03



zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 06 - 08.-13. Februar 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Knollensellerie, Bioland, Deutschland					
Möhren, Bioland, Deutschland			330 g	500 g	
Pastinaken, Bioland, Deutschland			300 g	400 g	400 g
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland					1400 g
Brokkoli, Naturland, Italien		400 g	500 g	800 g	1000 g
Zucchini, kbA, Spanien	200 g	200 g	400 g	700 g	1000 g
Strauchtomaten, Demeter, Spanien	380 g	400 g	750 g	1000 g	1000 g

**Regionale Kiste:** 700 g Knollensellerie, 650 g Möhren, 600 g Pastinaken, 1400 g Schmelzkohlrabi

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	500 g	500 g	1000 g	1000 g	2000 g
Blutorangen Moro, Demeter, Italien		560 g	770 g	1000 g	1500 g
Kiwi, Demeter, Italien			330 g	400 g	700 g
Granatapfel Hicaz Nar, kbA, Türkei			1 x	2 x	2 x
Birne Abate, kbA, Italien	340 g	500 g	500 g	1000 g	1000 g

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

#### Brote der Woche:



**DLS**  
Ihre Vollkorn-  
Mühlenbäckerei



#### Prinzenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel 630, Emmer, Gerste, Hafer, Roggen, Zuckerrübensirup, Rapsöl, Meersalz, Gerstenmalz, Dinkel

500 g  
2,99 €  
**2,69 €**

#### Saaten-Seele

Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

1000 g  
5,59 €  
**4,79 €**

#### Salat der Woche

- \* 1 Zucchini
- \* 4-6 Strauchtomaten
- \* 1x Brokkoli
- \* 2 EL Pinienkerne
- \* 2 EL Puttanesca Pesto  
(Kühltheke von bio-verde)
- \* Olivenöl, Kräuternessig
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* wer möchte, 100 g Fetakäse
- \* wer hat, frische Kräuter

Die Zucchini fein raspeln. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Brokkoli am Strunk festhalten und die Brokkolirosen mit einem Gemüsehobel klein raspeln. Den Strunk ebenfalls klein raspeln. Mit den Zutaten für die Soße ergänzen und gut durchmischen.

Feta in kleine Würfel schneiden und über den Salat streuen.

Wer Kräuter verwendet, diese ebenfalls klein schneiden und über den Salat streuen.

## Brokkolisüppchen

- \* 400 g Brokkoli
- \* 600 ml Gemüsebrühe
- \* 1 große Zwiebel
- \* 1 EL fein gemahlenes Vollkornmehl
- \* 200 ml Sahne
- \* 3 EL Butter
- \* 5 EL Mandelblättchen
- \* 80 g geriebener Greyerzer
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat und Paprika (edelsüß)

Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk klein schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10 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 zugedeckt kurz köcheln lassen. Mandelblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Brokkoli bis auf einige Röschen zugeben. Würzen und alles pürieren. Mit Brokkoli und Mandelblättchen anrichten.

## Kartoffel-Möhren-Brokkoli-Bratlinge

- \* 300 g Brokkoli
- \* 200 g Möhren
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* guten Schuss Olivenöl
- \* 100 g geriebenen Käse
- \* 100 g Speisequark
- \* 100 g Haferflocken
- \* halber Bund Petersilie
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* 2 Eigelb
- \* Semmelbrösel zum Panieren

Brokkoli putzen und Möhren bürsten. Kartoffeln schälen. Alles mit einer Gemüseraffel auf allerfeinster Stufe raspeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Das Gemüse dazu geben und ca. fünf Minuten mitdünsten. Ein bisschen abkühlen lassen und mit dem Quark, Käse, Haferflocken und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Sollte die Konsistenz etwas zu trocken sein, ein bisschen Olivenöl dazu geben. Aus der Masse Bratlinge formen und in den Semmelbrösel wenden. Von beiden Seiten braten.

Dazu z.B. Naturreis, Couscous oder Bulgur.

## Gemüse-Gratin

- \* 1 Schmelzkohlrabi (mind. 1kg) oder jedes andere Gemüse
- \* Meersalz
- \* 50 g Butter
- \* 1 EL Weizenvollkornmehl
- \* 125 ml Gemüsekochwasser aufheben
- \* 125 ml Sahne
- \* Kräutersalz, Pfeffer
- \* 1 Ei
- \* 50 g frisch geriebener Gouda
- \* 1 EL Petersilie
- \* 50 g Butter
- \* etwas Butter für die Form
- \* 2-3 EL Semmelbrösel

Backofen vorheizen auf 200 °C. Den Schmelzkohlrabi schälen (siehe Anleitung) und in Streifen schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 5-6 Min. kochen. Kochwasser auffangen, den Kohl gut abtropfen lassen und warm stellen. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Weizenvollkornmehl einstauben und hell anschwitzen. Mit dem Gemüsewasser aufgießen und mit dem Schneebesen glattrühren. Die Sahne dazu gießen und unter ständigem Rühren 3-4 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Ei unterrühren. Den geriebenen Käse in Portionen untermischen. Die Petersilie zur Soße geben. Eine Auflaufform mit Butter austreichen. Den Schmelz-kohlrabi unter die Käse-Soße heben und in die Form füllen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Semmelbrösel untermischen und über dem Schmelzkohlrabi verteilen. Im Backofen bei 200 °C in 25 - 30 Minuten überbacken. Dazu passen Kartoffeln.

## Wie bearbeite ich einen Schmelzkohlrabi?

Die Schale vom Schmelzkohlrabi ist sehr hart. Das Schälen ist etwas aufwendig, aber ich finde, es lohnt sich sehr! Schmelzkohlrabi ist saftiger und etwas süßlicher im Geschmack, als der allseits bekannte Kohlrabi. Nehmen Sie sich ein Holzbrett und ein scharfes langes Gemüsemesser. Stechen Sie in den Kohlrabi in die Mitte hinein und hebeln das Messer nach unten Richtung Brett. Dann drehen Sie den Schmelzkohlrabi, bis sie ihn halbiert haben. Dafür benötigen Sie etwas Kraft. Das geht am besten auf einem Tisch anstatt auf einer hohen Arbeitsplatte. Den halben Kohl mit der Schnittfläche auf das Brett legen und nochmals mit Hebelkraft halbieren. Die Viertelstücke können nun gut geschält werden. Dann in Streifen schneiden oder - z.B. für einen Salat - das Viertelstück festhalten und über einen Gemüsehobel hobeln. Guten Appetit!