

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 08 - 22.-27. Februar 2021

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Gelbe Bete, Demeter, Deutschland				470 g	600 g
Möhren, Naturland, Deutschland		420 g	420 g	630 g	630 g
Wurzelpetersilie, Bioland, Deutschland				200 g	500 g
Spitzkohl, Demeter, Spanien			1 x	1 x	1 x
Zucchini, kbA, Spanien	250 g	250 g	500 g	600 g	1000 g
Strauchtomaten, Demeter, Spanien	400 g	800 g	1000 g	1300 g	1500 g

**Regionale Kiste:** 1000 g Gelbe Bete, 1000 g Möhren, 600 g Wurzelpetersilie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	520 g	750 g	500 g	1000 g	1500 g
Apfel Topaz, Naturland, regional			500 g	1000 g	1200 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	400 g	500 g	500 g	1000 g	1200 g
Saftorangen Tarocco, kbA, Italien		1000 g	2000 g	2000 g	2000 g
Mandarinen Ortanique, Naturland, Spanien			400 g	480 g	1000 g

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

#### Brote der Woche:



#### Tausendkörner Brot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Hefe, Roggennatursauer

1000 g  
5,29 €  
**4,40 €**



#### Saaten-Seele Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

1000 g  
5,59 €  
**4,79 €**

#### Brotaufstrich mit Apfel und Spitzkohl

- \* 400 g Spitzkohl
- \* 2 Äpfel
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 150 g Rote Linsen
- \* 2 EL Curry
- \* 1 L Gemüsebrühe
- \* Meersalz

Spitzkohl am Strunk festhalten und mit einem Gemüsehobel ganz fein raffeln. Apfel in kleine Würfel schneiden, Zwiebel auch. Alles in Olivenöl andünsten. Den Knoblauch grob hacken und dazu geben, ebenso die Roten Linsen. Kurz mitdünsten. Curry unterrühren und mit der Gemüsebrühe angießen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Sollte noch zuviel Flüssigkeit vorhanden sein, diese etwas abgießen (und als „heiße Tasse“ trinken). Anschließend pürieren und mit Salz und Currypulver abschmecken. Schmeckt warm und kalt.

## Salat der Woche

- \* halber Spitzkohl
- \* 2 Orangen
- \* 50 g Walnüsse
- \* 1 EL Zitronensaft
- \* 1 EL Balsamico Bianco
- \* 3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- \* Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer,
- \* halber TL Honig

Spitzkohl in feine Streifen schneiden/hobel. Walnüsse grob hacken. Schale von einer Orange fein abreiben und den Saft auspressen. Die andere Orange filetieren. Aus Orangensaft und -schale, Zitronensaft, Balsamico, Öl, Honig und den Gewürzen eine Salatsoße rühren. Chinakohl, Nüsse und Orangenfilets mit der Salatsoße vermischen.

---

## Wurzelpetersiliensüppchen (für 2 Personen)

- \* 150 g Wurzelpetersilie
- \* 2 kleine Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 30 g Butter
- \* 50 ml Weißwein
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 150 ml Sahne
- \* 2-3 Stängel Petersilie
- \* Meersalz

Die Wurzelpetersilie gut bürsten und in feine Scheiben schneiden oder würfeln. Ebenso die Kartoffeln (muss nicht geschält werden). Die Zwiebel fein hacken und beides in Butter andünsten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. Den Knoblauch, fein gehackt, dazu geben. Mit Salz würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazu geben und alles gut schaumig pürieren. Eventuell nachwürzen. Zweidrittel der Suppe in die Suppenschalen verteilen. In die restliche Suppe die fein gehackte Petersilie geben und nochmal pürieren. Die nun leicht grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe gießen und servieren.  
Mit einer Scheibe Vollkornbrot mit Butter servieren.

---

## Spitzkohlauflauf

- \* 700 g Spitzkohl
- \* 8 Kartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Eier
- \* 300 ml Sahne
- \* 200 g Grünkern grob geschrotet  
(an MOMOs Brottheke gibt es eine Mühle!)
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* 1 TL Kümmel
- \* 100 g geraspelten Käse
- \* Butter

Die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Den Grünkern dazu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Auf kleinster Stufe 20 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren, droht sonst anzubrennen!

Die Kartoffeln mit oder ohne Schale (vorher gut bürsten) in dünne Scheiben schneiden (Gemüsehobel). Eine gebutterte Auflaufform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln zum Bedecken des Bodens verwenden. Den fertigen Grünkern salzen und pfeffern und auf den Kartoffeln verteilen.

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und auf den Grünkern verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel bestreuen.

Alles mit den restlichen Kartoffelscheiben belegen.

Eier mit der Sahne verrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und langsam über die Kartoffeln gießen. Mit Käse bestreuen und mit kleinen Butterflöckchen versehen.

Bei 200° ca. 35-40 Minuten backen.

---

## MöhrenOrangenkuchen

- \* 100 g Butter
- \* 60 g Honig
- \* 1 TL Zimt
- \* 1 TL geriebene Orangenschale
- \* 2 Eier
- \* 75 g rohe Möhren, fein gerieben
- \* 50 g Walnüsse, fein gehackt
- \* 1 EL Orangensaft
- \* 225 g Weizenvollkornmehl
- \* 3 TL Weinsteinbackpulver
- \* Prise Meersalz

Butter und Honig schaumig schlagen. Zimt und Orangenschale hinein rühren. Eier zugeben und kräftig schlagen. Möhren, Nüsse und Saft zufügen. Mehl mit Backpulver in die cremige Masse geben und gut verrühren. In eine runde Kuchenform geben und 45-55 Minuten bei 180-200° backen. Vielleicht die letzten 10 Minuten abgedeckt weiterbacken.