

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

3. Kalenderwoche 2017 / 16. - 21.01.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, kbA, Italien		1x	1x	1x	1x
Möhren, Bioland, Deutschland	260g	510g	770g	770g	770g
Chinakohl, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Schlangengurke, kbA, Spanien	1x	1x	1x	1x	1x
Fleischtomaten Rebellion, kbA, Spanien			420g	630g	630g
Porree, Naturland, Deutschland				1000g	1000g
Shiitake Pilze, Demeter, Deutschland					200g

Regionale Kiste: 760g Möhren, 1x Chinakohl, 500g Porree, 160g Shiitake Pilze

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1510g
Apfel Jonagored, Demeter, Deutschland	420g	840g	1170g	1340g	1340g
Birne Concorde, kbA, Niederlande	280g	560g	780g	890g	890g
Blutorangen Moro, kbA, Italien			1000g	1340g	1340g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste				1x	1x
Clementinen, kbA, Italien					670g

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Körnermix, Cashewkerne, Walnüsse, Hafer, Haselnüsse, Mandeln, Meersalz, Hefe, Sauerteig

750g
4,89 €
3,99 €



Hirse Laib frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Roggen 1150, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe

750g
4,99 €
4,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kasten frei geschoben

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Haferflocken, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Sauerteig, Hefe

1000g
4,49 €
3,99 €

Salat der Woche

- * 500g Chinakohl
- * 1 Zwiebel
- * 150 g Joghurt
- * 50g Sahne
- * 2 TL Apfelessig
- * 1 TL Currypulver
- * 6 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 4 Clementinen

Chinakohl längs halbieren. Den Strunk entfernen und die Blätter quer in sehr dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel fein hacken und mit Joghurt, Sahne, Apfelessig, Currypulver, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer in einem Behältnis zu Currysoße schütteln. Clementinen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Chinakohl und Dressing gut vermischen. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen und dann noch einmal abschmecken.

Chinakohl mit Parmesankruste

- * 500g Chinakohl
 - * 2 Tomaten
 - * 1 Zwiebel
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * etwas Gemüsebrühe
 - * 2 EL Butter
 - * 1 - 2 EL Vollkornmehl
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 4 EL geriebenen Parmesan
- Chinakohl waschen. Blätter in feine Streifen schneiden, Strunk ebenfalls. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Butter glasig dünsten. Den geschnittenen Strunk dazu geben und kurz anbraten. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Dann die geschnittenen Blätter dazu geben und nochmals 5 Minuten dünsten. Das Gemüse salzen und pfeffern und in eine Auflaufform füllen. Die Tomatenscheiben darüber legen (den Chinakohl weitgehend abdecken). Den Gemüsesud auffangen. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erwärmen, 1 EL fein gemahlene Vollkornmehl einrühren und mit dem Gemüsesud ablöschen. Diese Soße über die Tomaten verteilen und alles mit Parmesan bestreuen. Das Gericht im Ofen für ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt Naturreis.
-

Einfacher Linseneintopf

- * 300g braune Linsen
 - * jeweils 100g Möhre, Kartoffel, Sellerie
 - * 2 Zwiebeln
 - * Olivenöl
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * Gemüsebrühe
- (Wer hat, auch Porree oder Pastinake würden noch gut in diese Suppe passen.)
- Die Linsen in ausreichend Wasser insgesamt 30 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten das klein geschnittene Gemüse dazu geben und die letzten 20 Minuten mit köcheln lassen. Mit heißem Wasser auffüllen, bis auch das Gemüse bedeckt ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Gemüsebrühe würzen. Die Zwiebeln andünsten und an Seite stellen. Nach der Garzeit die Zwiebeln dazu geben und würzig mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf dem Teller servieren und mit einem Schuss Olivenöl verfeinern.
-

Panierter Feta mit Porreegemüse

- * 500g Porree
 - * 2 EL Butter
 - * 200ml trockener Weißwein
 - * halber EL Gemüsebrühe
 - * 250g Schaf-Feta
 - * 1 Ei
 - * 50g Paniermehl
 - * 200g saure Sahne
 - * 6 EL Sultaninen
 - * Meersalz, frischer Pfeffer
 - * eventuell Pinienkerne
- Porree in feine Ringe schneiden und in einem EL Butter kurz andünsten (auch das Grün mit verwenden). Mit dem Weißwein ablöschen und auch die Gemüsebrühe zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Den Feta in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem verquirlten Ei bestreichen und in Paniermehl wenden. Die panierten Scheiben in der restlichen Butter beidseitig ca. 2 Minuten braten. Die saure Sahne und die Sultaninen zum Porree geben. Das Gemüse kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte anrichten. Den Käse darauf setzen. Hierzu schmeckt Reis oder auch einfach Baguettebrot. Wer möchte, kann am Ende einige Pinienkerne über das Essen streuen.
-

Rösti mit Champignon-Porreegemüse

- * 1 kg festkochende Kartoffeln
 - * Meersalz
 - * Olivenöl
 - * 800g Porree
 - * 100g Champignons
 - * 1 Möhre
 - * wer möchte, etwas mageren Speck
 - * 200ml Gemüsebrühe
 - * 100ml Sahne
 - * Muskat
 - * 1 Ei
- Pellkartoffeln sollten mindestens am Vortag gekocht werden. Dann: Kartoffeln pellen und auf einer Reibe grob raffeln. Mit einem halben TL Salz vermengen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln dazu geben und zu einem Fladen zusammendrücken. Auf mittlerer Flamme etwa 6-8 Minuten braten, dann (mithilfe eines Tellers) wenden und von der anderen Seite noch mal so lange braten. Je nach Geschmack kürzer oder länger bräunen.
- Porree in schmale Ringe schneiden und mit geputzten und geviertelten Champignons, sowie einer geriebenen Möhre (wer's deftig mag, gibt noch den gewürfelten Speck dazu) in heißem Olivenöl anbraten. Wenn der Porree zu bräunen beginnt, mit Gemüsebrühe ablöschen und dann 10 Minuten einköcheln. Sahne einrühren, zwei Minuten einkochen und mit Muskat und Salz abschmecken. Durch ein Sieb abgießen, die Soße kurz aufkochen, von der Flamme nehmen und ein Eigelb zum Abbinden gut einquirlen. Gemüse wieder in die Soße geben und mit den knusprigen Rösti servieren.
-