

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

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) · [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) · [momoshop.de](http://momoshop.de)

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

## 11. Kalenderwoche 2017 / 13.-18. März

<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				200g	200g
Möhren, Bioland, Deutschland	200g	500g	500g	500g	500g
Zwiebeln rot, Bioland, Deutschland	240g	330g	500g	500g	500g
Schmorkartoffeln Linda, Demeter, Deutschland			1000g	1000g	2000g
Kohlrabi, kbA, Italien	1x	1x	2x	2x	3x
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien		400g	600g	750g	1000g

**Regionale Kiste:** 200g Feldsalat, 500g Möhren, 500g Zwiebeln rot, 1300g Schmorkartoffeln Linda

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				950g	1000g
Orangen Tarocco, Demeter, Italien	500g	670g	1000g	1000g	1500g
Birnen Williams Christ, kbA, Argentinien		440g	440g	1000g	1220g
Clementinen, kbA, Marokko	250g	330g	750g	1000g	1250g
Kiwi, Demeter, Italien			6x	6x	10x

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

### Brote der Woche:



#### Doppelkorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, 40% Schilfroger, 40% Roggen, 20% Hafer, Meersalz, Sauerteig

1000g  
 4,69 €  
**3,99 €**



#### Rübligruß frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Sauerteig und Hefe

500g  
 3,69 €  
**2,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

#### Schweizer Krustenbrot frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser, Buttermilch, Roggen, Meersalz, Sauerteig, Hefe

750g  
 3,99 €  
**3,59 €**

### Salat der Woche

- \* 1 Kohlrabi
- \* handvoll Felsalat
- \* 3 Tomaten
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 4 Kartoffeln vom Vortag
- \* 3 EL Oliven ohne Stein
- \* wer mag, 1 Scheibe Fetakäse
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl, Balsamico

Kohlrabi fein stifteln. Feldsalat gut waschen und an Seite stellen. Tomaten und kalte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken. Oliven halbieren. Fetakäse würfeln. Bis auf den Feldsalat alle Zutaten gut vermischen und ein bisschen ziehen lassen. Da die Kartoffeln viel aufsaugen, mit Öl und Balsamico etwas großzügiger sein. Kurz vor dem Servieren den Feldsalat unterheben oder ihn auch einfach als Dekoration obendrauf streuen.

## Butterkohlräbchen mit Polenta

- \* 2 große Kohlrabi (ca. 1kg)
- \* 250ml Vollmilch
- \* Meersalz, geriebene Muskatnuss
- \* 150g Polenta (schnellkochender Maisgrieß, 5 Minuten Garzeit)
- \* 3 EL frisch geriebener Parmesan
- \* 4 EL Butter
- \* 2 EL Olivenöl
- \* wer mag, 8 Scheiben durchwachsener Frühstücksspeck

Milch mit 250ml aufkochen und mit Salz und Muskat würzen. Maisgrieß mit einem Schneebesen unterrühren und die Polenta bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen. Dann Parmesan unterrühren. Eine kleine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen, Polenta einfüllen, glatt streichen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Kleine Blätter von der Kohlrabi abzupfen und beiseite legen. Kohlrabi fein stifteln und etwas salzen. Butter in einem Topf zerlassen und Kohlrabi bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Die Blätter nach Belieben in Streifen schneiden und gegen Ende der Garzeit unter die Kohlrabi mischen. Mit etwas Salz würzen.

Polenta aus der Form nehmen und die Folie entfernen. Polenta in 8 Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Speckscheiben knusprig braun braten. Herausnehmen und beiseite legen.

Polentascheiben in der gleichen Pfanne ca. 4 Minuten braten. Speck auf die Polentascheiben legen und mit Kohlrabi servieren.

---

## Kohlrabi-Möhren-Gemüse in Schnittlauchcreme

- \* 200g Möhren
- \* 2 Kohlrabi
- \* 2 Zwiebeln
- \* halber Bund Schnittlauch
- \* 100g Frischkäse
- \* 1 EL Butter
- \* 1 EL Olivenöl
- \* 200ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer

Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Kohlrabi und Möhren grob stifteln und mit Butter zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gemüse mit einer Kelle heraus nehmen. In die Brühe den fein geschnittenen Schnittlauch und Frischkäse einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

---

## Knusprige Kartoffeln aus der Pfanne

- \* 600g Schmorkartoffeln
- \* 1 rote Zwiebel
- \* Meersalz, bunter Pfeffer
- \* 1 TL Majoran
- \* 2 EL Olivenöl

Kartoffeln gut bürsten und in Scheiben schneiden. Kartoffeln gleichmäßig in einer Pfanne mit heißem Öl verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Deckel auf die Pfanne legen und bei kleiner Hitze 15 Minuten garen, dabei einmal wenden. Wenn die Kartoffeln weich sind, Deckel entfernen und die Hitze erhöhen. Zwiebelwürfel zugeben und die Kartoffeln knusprig braten.

Dazu ein frischer Salat.

---

## Dipp zu den Kartoffeln oder zu Rohkost (Möhren, Kohlrabi...)

- \* 250g Frischkäse
- \* 200g Schmand
- \* einen Schuss Sahne
- \* 3 Knoblauchzehen
- \* 1 rote Zwiebeln
- \* Kräuter: Dill, Schnittlauch, Petersilie
- \* Meersalz
- \* 1 Zitrone

Frischkäse, Schmand und Sahne verrühren. Die Knoblauchzehen und Zwiebel fein hacken. Die Kräuter ganz fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und alles miteinander vermischen. Auch ein bisschen Zitronensaft dazu geben. Gut durchziehen lassen.

Vielleicht sogar am Vortag zubereiten.

---

## Orangen-Bananen-Salat

- \* 4 Orangen
- \* 4 Bananen
- \* 4 EL Sultaninen
- \* 1 EL Honig
- \* 2 EL Zitronensaft

Zitronensaft mit Honig verrühren. Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Geschälte Bananen in Scheiben schneiden. Alles vorsichtig vermengen und vor dem Servieren mindestens eine halbe Stunde kalt stellen.

---