

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 •

07. Kalenderwoche 2018 / 12. - 17. Februar

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				120g	220g
Schwarzwurzeln, Bioland, Deutschland			600g	600g	600g
Pastinaken, Bioland, Deutschland		240g	500g	500g	600g
Weißkohl, Naturland, Deutschland				1x	1x
Paprika rot, kbA, Spanien	230g	400g	540g	500g	750g
Mangold, kbA, Italien	330g	500g	500g	500g	750g

Regionale Kiste: 150g Feldsalat, 440g Schwarzwurzeln, 450g Pastinaken, 1x Weißkohl,

Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g	500g	500g	1000g	1800g
Birne Conference, kbA in Umstellung, Niederlande			780g	1000g	1000g
Kiwi, kbA, Italien		5x	6x	8x	10x
Mandarinen, kbA, Italien				650g	650g
Halbblutorange Tarocco, Demeter, Italien	540g	730g	1000g	1060g	2000g

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

Brote der Woche:



Dinkel AztekenGold Kastenbrot

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Chiasamen, Dinkelsauer
500g
3,99 €
3,49 €



Hirse Laib frei geschoben

Zutaten: Dinkel 1050, Wasser, Roggen 1150, Hirse, Meersalz, Sauerteig und Hefe
750g
4,99 €
4,69 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig
750g
4,39 €
3,99 €

Info Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel ist eine einheimische Wildpflanze, die schon viele Jahrhunderte lang als Gemüse- und Heilpflanze gesammelt wurde, ehe man sie ab der Mitte des 16. Jahrhunderts veredelte und kultivierte. Schwarzwurzeln werden auch "Spargel des Winters" genannt, der Geschmack erinnert an Spargel, ist aber viel würziger bzw. herbsäuerlich. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich das Gemüse gut zwei Wochen aufbewahren.

Schwarzwurzeln lassen über Monate problemlos an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand aufbewahren. Zum Waschen und Putzen sollte man am besten Gummihandschuhe anziehen. Die Wurzeln werden zuerst unter fließendem Wasser gründlich abgebürstet und anschließend geschält. Die Stangen sollten sofort in kaltes Wasser mit Essig gelegt werden. Der in den Schwarzwurzeln enthaltene Milchsaft beginnt nämlich schon nach wenigen Sekunden zu oxidieren und verfärbt das Fruchtfleisch. Die Stangen können je nach Weiterverarbeitung auch ungeschält in reichlich Salzwasser gegart werden. Nach dem Abkühlen lässt sich dann die Haut gut abziehen.

Besonders beliebt sind sie in etwas Butter gedünstet, serviert mit einer hellen Sauce.

Süßsaure Mangoldsuppe (vegan)

- * 1 Mangold
 - * 1 Möhre
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Kartoffel
 - * Olivenöl
 - * Knoblauchzehe
 - * 4 EL Sojasoße
 - * 200ml Apfelsaft
 - * Gemüsebrühe
 - * halbe Zitrone
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
- Möhre, Zwiebel und Kartoffel klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Vom Mangold den Strunk entfernen, klein schneiden und zum Gemüse geben. Knoblauch fein hacken und auch in den Topf.
- Das Grün in feine Streifen schneiden, zum Gemüse geben und dünsten, bis der Mangold zusammengefallen ist.
- Ablöschen mit Sojasoße, Apfel- und Zitronensaft. Mit Gemüsebrühe angießen, so dass alles bedeckt ist und leicht köcheln lassen. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
- Dazu Vollkornbrot mit Butter.
-

Nudeln mit Mangold-Mandelsauce

- * 500 g Vollkornnudeln
 - * 500 g Mangold
 - * 2 Zwiebeln
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 2 EL Butter
 - * 500 ml Gemüsebrühe
 - * 100 g Schmand
 - * 50 g fein gemahlene Mandeln
 - * handvoll Mandelsplitter
 - * Cayennepfeffer
 - * Meersalz
- Die Nudeln bissfest kochen. Mangold in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schütteln. Den weißen Stiel entfernen und das Grüne vom Mangold hacken und beiseite stellen. Die weißen Stiele fein würfeln und mit gehackter Zwiebel und gehacktem Knoblauch mit Butter ca. 10 Minuten andünsten. Die gehackten Blätter zufügen und mit Gemüsebrühe angießen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Schmand und Mandelmehl zufügen und die Mangoldmassen mit dem Zauberstab fein pürieren. In Maßen mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Die noch warmen Nudeln in die heiße Soße geben und vor dem Servieren noch zwei Minuten ziehen lassen. Mit Mandelsplittern bestreut servieren.
-

Schwarzwurzeln in Zitronensoße

- * 500g Schwarzwurzeln
 - * 50g kalte Butter
 - * Essig
 - * Meersalz
 - * Saft und Schale einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
 - * weißer Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss
- Die Schwarzwurzeln gründlich waschen und schälen, in 4-5 cm lange Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen. In kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten gar kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen und das Kochwasser aufbewahren. Die Zitrone waschen und sehr dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden. Vom Gemüsekochwasser 125 ml abmessen, in einem Topf mit der Zitronenschale etwa 5 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen und die Butter in Flöckchen in die Soße schlagen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die Schwarzwurzeln in die Soße geben und vor dem Servieren noch durchziehen lassen. Als Beilage eignet sich z.B. Naturreis oder Pellkartoffeln.
-

Birne-Bananenauflauf mit Mandeln

- * 2 große Birnen
 - * 100 g Mandelblättchen
 - * 2 große reife Bananen
 - * 2 L-Eier
 - * 1 Msp gemahlene Vanille
 - * 1 Msp Zimt
 - * 250 ml Sahne
 - * eventuell etwas Honig
 - * etwas Butter
 - * Vanilleeis, Schmand, Mascarpone oder Speisequark
- Birne in Stücke und dann in Scheiben schneiden. Birnenscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bananen schälen, in Stücke brechen und zusammen mit den Eiern, der Vanille, dem Zimt, der Sahne und bei Bedarf mit dem Honig verquirlen. Masse über die Birnenscheiben gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 Minuten backen und mit einigen Kugeln Vanilleeis oder einer angegebenen Alternative noch warm servieren.
-