

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 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 08 - 20.-26. Februar 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland			500 g	1000 g	1000 g
Pastinaken, Bioland, Deutschland				330 g	330 g
Flower Sprouts Kronen, Bioland, Deutschland					500 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	200 g	200 g	450 g	450 g	
Fenchel, kbA, Italien	330 g	450 g	450 g	450 g	
Blumenkohl, kbA, Italien		1 x	1 x	1 x	
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien	280 g	400 g	540 g	710 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1500 g
Apfel Topaz, Naturland, regional		540 g	1000 g	1090 g
Orange Washington, kbA, Italien		660 g	930 g	1170 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	420 g	450 g	700 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien	430 g	670 g	670 g	1000 g

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

#### Brote der Woche:



#### Doppelkorn

Zutaten: Wasser, Schilfrosgen, Roggen, Hafer, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g  
5,49 €  
**4,59 €**



#### Saaten-Seele

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Zutaten: Wasser, Roggenflocken, Gerstenflocken, Weizenschrot, Roggenschrot, Hirse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Meersalz, Sauerteig

1000 g  
5,79 €  
**5,29 €**

#### Salat der Woche

- \* ½ Blumenkohl
- \* 2 Spitzpaprika
- \* 3 Tomaten
- \* wer hat, frische Kräuter
- \* Olivenöl oder Sahne, Kräuternessig
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* geröstete Sonnenblumenkerne

Blumenkohl mit einer Salatreibe (Handreibe oder elektrisch) fein reiben. Spitzpaprika in kleine Würfel schneiden. Tomaten in große Würfel schneiden. Kräuter klein schneiden. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie leicht duften. Alles vermischen und etwas ziehen lassen.

## Blumenkohlsuppe mit Orangen

- \* 1 Blumenkohl
- \* 4 kleine Kartoffeln
- \* 2 Orangen
- \* 700ml Gemüsebrühe
- \* 100ml Sahne
- \* frisch geriebener Muskatnuss, Curry
- \* Kräutersalz
- \* 100g Mandelstifte
- \* 2 große oder 4 kleine Scheiben Brot

Die Kartoffeln gut gebürstet klein schneiden und in der Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln lassen. Dann den in Röschen geteilten Blumenkohl dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Einige Blumenkohlröschen heraus nehmen. Die Orangen schälen und in Stücke teilen. Diese mit der Sahne zusammen in die Suppe geben und alles mit dem Zauberstab pürieren. Mit Muskatnuss, Kräutersalz und Curry pikant abschmecken. Die Blumenkohlröschen wieder dazu geben. Aus dem Brot mit einem Plätzchenausstecher ein „Brotplätzchen“ ausstechen. Die Suppe im Teller anrichten, mit einem schwimmenden Brotplätzchen versehen und ein paar eingestreuten Mandelstiften. Ein kleiner Schuss Sahne dazu sieht auch sehr dekorativ aus.

## Blumenkohl-Kartoffelgratin

- \* 1 Blumenkohl
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 2 Eigelbe
- \* 100 g jungen Gouda
- \* 100 g Creme Fraiche
- \* 50 g Butter
- \* Meersalz, Mühlenspeck & Muskatnuss

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Blumenkohl säubern und die abgelösten Röschen in Salzwasser köcheln lassen. Kartoffeln und Blumenkohl mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Creme Fraiche, die Hälfte des Käses und die Eigelbe untermengen. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Die Mischung in eine Auflaufform füllen, mit Butterflöckchen und dem restlichen Käse bestreuen und bei 180°C etwa 15 Minuten backen.

## Fenchelmöhre auf Kartoffelpüree

- \* 1,5 kg Kartoffeln
- \* 300 g Fenchel
- \* 3-5 Möhren
- \* 2 Zwiebeln
- \* 250 ml Sahne
- \* Muskat, Kräutersalz, Gemüsebrühe

Kartoffeln kochen, pellen und mit der Sahne zu Püree verarbeiten. Mit Muskat abschmecken. Fenchel und Möhre zu mundgerechten Stücken schneiden. Zwiebeln andünsten, Möhren und ca. 5 Min. später Fenchel dazu, 1-2 TL Gemüsebrühe und Wasser zugeben, ca. 20 min. köcheln lassen. Mit Kräutersalz würzen.

## Fenchel-Farfalle

- \* 700 g Fenchel
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 250 ml Gemüsebrühe
- \* 100 ml Weißwein
- \* 2 Tomaten aus dem Glas
- \* 400 g Farfalle
- \* Meersalz, Mühlenspeck

Nudeln wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten. Fenchel putzen, das zarte Grün bei Seite legen, Fenchelstrunk keilförmig heraus schneiden und Knolle in halbe Zentimeter dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Fenchel dazu geben und mit dünsten. Knoblauch dazu pressen. Gemüsebrühe und Weißwein zugeben und zusammen weitere 5 Minuten köcheln lassen. Tomaten in Stücke schneiden und vorsichtig unter den Fenchel heben und weitere 5 Minuten gar ziehen lassen. Fenchelgrün hacken und unter den Fenchel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren.

## Kinder in die Küche Orangen-Bananen-Salat

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

Bitte nimm Dir eine große Schüssel und verrühre darin den Zitronensaft mit dem Honig. Die Orangen schälen, in Spalten teilen und diese in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auch in die Schüssel geben. Nun fehlen nur noch die Sultaninen. Alles vorsichtig vermengen und kaltstellen. Vor dem Servieren sollte der Obstsalat mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank gewesen sein. Guten Appetit!