

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



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 04 • 22. - 27. Januar 2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland	160 g			150 g	160 g
Grünkohl, Bioland, Deutschland	600 g	420 g	500 g	500 g	650 g
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	360 g	360 g		360 g
Spitzpaprika, kbA, Spanien		180 g	300 g	320 g	500 g
Stangenbohnen, kbA, Spanien			300 g	400 g	500 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		650 g	1000 g	1250 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	500 g	500 g	930 g	1180 g
Orangen mittelgroß, kbA, Spanien		820 g	1000 g	1340 g
Clementinen, Demeter, Italien	340 g	340 g	440 g	700 g
Birne Conference, Demeter, Niederlande	350 g	480 g	750 g	1000 g

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

Brote des Monats Januar:

PflaumeWalnussBrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen 550, Pflaumen, Walnüsse, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

500 g € 4,29 statt 4,49 €

von DLS - Nummer 4397

Bauernlaib

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel, Sauerteig

750 g € 5,19 statt 5,79 €

von Laib & Seele - Nummer 4600

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Info Grünkohl

Grünkohl schmeckt nicht nur klassisch als deftiger Eintopf ‚gutbürgerlich‘ mit Wurst und Kasseler, sondern auch vegetarisch oder vegan zubereitet. Die Kohlsorte schmeckt auch schonend gedünstet und roh als Salat oder im Smoothie. Grünkohl ist wegen seiner vielen wertvollen Inhaltsstoffe, wie z.B. reichlich Vitamin A und C, sowie die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Magnesium und krebsvorbeugender Senföle, außerdem gesund.

Die Grünkohl-Saison läuft etwa bis März. Vor der Zubereitung zunächst die krausen Blätter von den Stielen und harten Blattrippen befreien und dann waschen. Die Blätter in Streifen schneiden oder klein hacken und weiterverarbeiten, etwa kurz in Salzwasser blanchieren oder im Topf je nach Geschmack mit etwas Öl oder Schmalz dünsten. Generell sollte das Gemüse nicht zu lange kochen, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Beim Berechnen der Menge solltest Du bedenken, dass die Strünke und Stiele entfernt werden und das Gemüse beim Kochen stark zusammenfällt. Für zwei Portionen benötigst Du daher bis zu ein Kilogramm frischen Grünkohl.

Weitere Informationen und Rezeptvorschläge unter:

<https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/Gruenkohl-zubereiten-kochen-Rezepte,gruenkohl1548.html>

- bitte wenden -

Salat der Woche

- * 2-3 Strünke Grünkohl
- * 4 Möhren
- * 1 Paprika
- * 1 Apfel
- * 1-2 Hände voll gehackte Walnüsse
- * Saft einer halben Zitrone oder einer halben Bergamotte
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * Oliven- oder Rapsöl
- * noch etwas Essig, z.B. Condimento bianco von Rapunzel

Die krausen Blätter vom Grünkohl abziehen, waschen und klein schneiden. Möhren fein raspeln, Paprika und Apfel in Würfel schneiden. Eine gekochte Kartoffel vom Vortag schmeckt in diesem Salat auch lecker.

Mit den restlichen Zutaten vermischen und ein bisschen ziehen lassen.

Haben Sie schon mal eine Bergamotte probiert? Einfach wie eine Zitrone verwenden. Der Geschmack ist nicht ganz so sauer, dafür etwas herber.

Grünkohl mit Kräuterseitlingen für 2 Personen

- * 1 kg Grünkohl
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Butter
- * 150 ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * 150 g Kräuterseitlinge
- * 1 rote Zwiebel
- * 1 EL Butter
- * Meersalz, Mühlenspeck

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Grünkohl wie oben beschrieben vorbereiten. Butter erhitzen und Zwiebelwürfel glasig dünsten (rote Zwiebel an Seite stellen). Grünkohl dazu geben, kurz mitdünsten und dann mit Sahne und etwas Wasser ablöschen. Grünkohl auf gewünschte Konsistenz garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuterseitlinge putzen, grob in Stücke schneiden oder halbieren. Butter erhitzen und die Seitlinge mit der klein geschnittenen roten Zwiebel andünsten, salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel ca. 3-4 Minuten garen. Grünkohl anrichten und die Kräuterseitlinge darüber geben.

Dazu schmeckt z.B. Kartoffelpüree.

Winter-Minestrone

- * 500 g Grünkohl
- * 4 Möhren
- * 1 Paprika
- * wer hat, 2 Pastinaken
- * 200 g Bohnen
- * 250 g VK-Nudeln
- * 1,5 L Gemüsebrühe
- * Olivenöl
- * Meersalz
- * wer hat, frische Petersilie

Gemüse waschen und je nach Sorte zubereiten: Grünkohl in Streifen schneiden, Möhren, Paprika und Pastinaken in Scheiben oder Würfel. Bohnen halbieren oder dritteln.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst Möhren und Pastinaken 3-4 Minuten anbraten. Dann die Paprika zugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen.

Heiße Gemüsebrühe und Bohnen zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Nudeln zugeben und köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegebenenfalls mit gehackter Petersilie bestreuen.

Birnen-Crumble

- * 170 g Weizenvollkornmehl
- * 80 g Honig
- * 1 Eigelb
- * 90 g Butter
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * $\frac{1}{2}$ TL Vanille
- * 500 g Birnen
- * 1 EL Butter
- * 1 EL frischen Zitronensaft

Zuerst den Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig: Die Zutaten zuerst mit dem Knethaken des Handrührers gut verkneten und dann mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln.

Für die Füllung: Die Birnen vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Birnenspalten in eine gefettete ofenfeste Form legen. Butterflöckchen darüber verteilen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen, so dass die Birnen ganz bedeckt sind. Den Crumble etwa 15-20 Minuten im Ofen backen.

Mit geschlagener Sahne (z.B. 1 Becher) schmeckt es besonders lecker!