

Bioladen Momo  
Hans-Böckler-Str. 1  
53225 Bonn  
0228 46 27 65



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Bistro  
97 37 95 03



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

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

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

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

## KW 03 • 13. - 11. Januar 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, kbA, Deutschland	1000 g	800 g	800 g	1000 g	1150 g
Porree, kbA, Deutschland	500 g	250 g	340 g	340 g	500 g
Grünkohl, Demeter, Deutschland	570 g			550 g	800 g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien		170 g	400 g	420 g	640 g
Salat Batavia grün, Demeter, Frankreich			1 x	1 x	1 x

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		860 g	860 g	1150 g
Orange Navelina, Demeter, Italien	500 g	530 g	1000 g	1200 g
Kiwi, kbA, Italien		350 g	420 g	550 g
Birne Xenia, Bioland, Deutschland	350 g	400 g	700 g	1040 g
Apfel Topaz, Bioland, Deutschland	320 g	450 g	750 g	1000 g

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

### Brote für den Monat Januar:

#### Tausendkörner

Zutaten: Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Tausendkörnermischung, Meersalz, Hefe, Sauerteig

**1000 g 5,79 € statt 6,29 €**

DLS - Bestellnummer 4150

#### Kamutklötzchen

Zutaten: Kamutvollkornmehl, Wasser, Meersalz, Hefe

**500 g 5,19 € statt 5,59 €**

Laib & Seele Bestellnummer 4620

**Info: Mittwochs nicht lieferbar**

### Info Grünkohl

Grünkohl ist gesund und schmeckt nicht nur klassisch als deftiger Eintopf mit Wurst und Kasseler, sondern auch vegetarisch oder vegan zubereitet. Die Kohlsorte schmeckt auch schonend gedünstet und roh als Salat oder im Smoothie. Wenn Grünkohl nicht zu lange gekocht wird, ist er wegen seiner vielen wertvollen Inhaltsstoffe, wie z.B. reichlich Vitamin A und C, sowie die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Magnesium und krebsvorbeugende 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 sollte man bedenken, dass die Strünke und Stiele entfernt werden und das Gemüse beim Kochen stark zusammenfällt. Für zwei Portionen benötigt man daher etwa ein Kilogramm frischen Grünkohl.

## Kürbis-Limetten-Suppe

- \* 500 g Hokkaido
- \* 2-3 Schalotten
- \* halbe rote Chilischote
- \* 2 Limetten
- \* 2 EL Butter
- \* 200 ml Kokosmilch
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* bisschen Honig

Hokkaido gut bürsten und in kleine 1 cm Würfel schneiden. Schalotten fein hacken. Chili in grobe Stücke schneiden. Die Schale von den Limetten fein abreiben und dann schälen. Die Limettenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Butter erhitzen, Hokkaido, Limettenfilets und Zwiebel darin einige Minuten anbraten. Chili und 1 TL Limettenschale dazu geben und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn der Kürbis weich ist, mit einem Zauberstab alles pürieren. Mit etwas Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln servieren und mit der restlichen Limettenschale bestreuen.

---

## Panierter Feta mit Porree

- \* 500 g Porree
- \* 2 EL Butter
- \* 200 ml trockener Weißwein
- \* halber EL Gemüsebrühe
- \* 250 g Schaf-Feta
- \* 1 Ei
- \* 50 g Paniermehl
- \* 200 g saure Sahne
- \* 6 EL Sultaninen
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

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 Fetakäse dazu garnieren.

Hierzu schmeckt Reis oder auch einfach etwas Baguettebrot.

---

## Bergischer Grünkohleintopf mit Mettenden

- \* 1 kg Grünkohl
- \* 6 große Kartoffel mehlig.
- \* 1 Zwiebel
- \* 4 Mettenden
- \* 500 ml Gemüsebrühe
- \* 1 EL Butterschmalz
- \* 2-3 EL mittelscharfen Senf
- \* Pfeffer und Salz

Grünkohl von den Stängeln abziehen, waschen und klein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und auch fein würfeln. Schmalz in einem großen Topf erhitzen, Grünkohl hinzugeben und kräftig anbraten. Dann die gewürfelte Zwiebel und die Kartoffeln dazugeben. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und Hitze reduzieren. Ungefähr 30 Minuten köcheln lassen und dann mit Senf, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Hälfte des Eintopfs stampfen, dann die Mettenden noch 10 Minuten auf dem Eintopf ziehen lassen.

---

## 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!