

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn



**Lieferdienst** 0228 54 90 70  
**mo+sa 9-13** - di+do 19-21Uhr

**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73

**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) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

**KW 02 - 07.-12.01.2019**

<b>Gemüse:</b>	<b>Mini (2,50 €)</b>	<b>Klein (5 €)</b>	<b>Groß (10 €)</b>	<b>XL (15 €)</b>	<b>XXL (20 €)</b>
Rucola gep. 125g, Naturland, Deutschland			1 stk	1 stk	1 stk
Möhren, Bioland, Deutschland	0,5 kg	0,6 kg	0,45 kg	0,5 kg	0,94 kg
Spitzkohl, kba, Spanien			1 stk	1 stk	1 stk
Pastinake, Bioland, Deutschland	0,29 kg	0,52 kg	0,47 kg	0,47 kg	0,7 kg
Paprika Ramiro rot , kba, Spanien				0,5 kg	0,5 kg
Batate, Süßkartoffel , Bioland, Deutschland				0,53 kg	0,8 kg
Schlangengurke, kba, Spanien		1 stk	1 stk		1 stk

**Regionale Kiste:** 1x Rucola, Möhren 500g, Pastinake 580g, Batate 710g

<b>Obst:</b>	<b>Mini (2,50 €)</b>	<b>Klein (5 €)</b>	<b>Groß (10 €)</b>	<b>XL (15 €)</b>	<b>XXL (20 €)</b>
Banane, IMO, Dominikanische Republik	0,6 kg	0,6 kg	0,6 kg	0,67 kg	1,51 kg
Apfel Melrose, Demetere, Deutschland		0,33 kg	0,61 kg	1 kg	1,48 kg
Granatapfel Hicaz, INACK, Türkei			2 stk	3 stk	3 stk
Birne Conference, kba, Niederlande		0,25 kg	0,45 kg	0,65 kg	0,87 kg
Orangen Navel, Naturland, Italien	0,65 kg	0,9 kg	0,9 kg	1,51 kg	2,01 kg

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

**Brote der Woche:**



**Delikatessbrot** Kastenbrot

Zutaten: Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen 550, Leinsaat, Sesam, Meersalz, Hefe & Sauerteig

1000g  
anstatt 4,99 €  
**4,19 €**



**Bauernlaib** frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Meersalz, Gewürze, Sauerteig

750g  
anstatt 4,99 €  
**4,59 €**

**Rucola-Salat mit Granatapfel**

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Bund Rucola
- 1 Orange
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- ¼ TL Senf
- ½ Granatapfel
- Meersalz,
- Pfeffer aus der Mühle

Rucola waschen, putzen und auf zwei Teller geben. Orange filetieren und auf die Teller verteilen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Öl eine Vinaigrette rühren. Granatapfelkerne herauslösen. Dressing über den Salat träufeln, mit Granatapfelkernen bestreuen.

## Granatapfelsalat mit Couscous und Walnüssen

2 Granatäpfel	Die Granatäpfel schälen und die einzelnen Kerne auslösen.
Bundzwiebeln	Couscous mit der 1½ fachen Menge kochenden, leicht gesalzenem Wasser übergießen. 5 min quellen lassen. Minze oder Petersilie waschen, trocknen und kleinschneiden. Walnüsse kleinhacken, Bundzwiebeln waschen und in Ringe schneiden, Zitrone pressen. Jetzt Granatapfelkerne zusammen mit allen
200 g Walnüsse	Zutaten in eine Schüssel geben und Abschmecken. Dazu passt sehr gut eine
½ Bund Minze o. Petersilie	Schüssel mit Joghurt oder für die Veganer einfach ein Stück Fladenbrot
½ Zitrone	
100 g Couscous	
100 ml Olivenöl	
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel	

---

## Spitzkohl Kartoffel Pfanne

Zutaten für 4 Personen:	Das Gemüse waschen, putzen und grob würfeln. Den Spitzkohl und
1 mittelgroßer Spitzkohl	Bundzwiebeln in schmale kurze Streifen schneiden. Tofu in einer Schüssel zerbröseln. Je 1 El Tomatenmark, Paprikapulver und Sojasauce dazu geben, je
2-3 mittelgroße Möhren	1/2 Tl Majoran, Thymian und Basilikum. Pfeffer und Salz, alles vermengen.
1 mittelgroße Zucchini	Tofu mit Olivenöl einige Minuten scharf anbraten. Möhren, Zucchini und
800 g Kartoffeln	Kartoffeln zufügen und mit anbraten, dann Spitzkohl zusammen mit den
1 Bund Frühlingszwiebeln	Lauchzwiebeln in die Pfanne geben, Hitze etwas reduzieren und für fünf
200 g Tofu	Minuten unter Rühren etwas anschwitzen. Das restliche Tomatenmark und
3 El Tomatenmark	Paprikapulver ebenso wie die übrige Sojasauce und die verbliebenen Kräuter in
2 El Paprikapulver, edelsüß	die Pfanne geben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Pfeffer und
2 El Sojasauce	Salz kräftig abschmecken, dann die Hefeflocken einrühren. Kurz aufkochen dann bei geringer Hitze abgedeckt für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich rühren. Nach 20 Minuten probieren, bei Bedarf noch Flüssigkeit zufügen und nachwürzen. Zum Schluss die Sojasauce.

---

## Spitzkohl oder Spitzkraut

Der ursprünglich nur im Frühjahr geerntete Spitzkohl stammt vermutlich aus China und wurde im 19. Jahrhundert von dort nach Europa gebracht.

Diese mit dem Weisskohl verwandte Sorte des Gemüsekohls mit zarten, bläulichgrünen, großen Blättern und kegeligem, lockeren Wuchs hat einen milden Geschmack und erinnert etwas an Nüsse, Blumenkohl und Wirsing. Sein Kohlaroma gibt sich dezent- zurückhaltend.

Dank seiner feineren Konsistenz eignet er sich hervorragend für Salate und Rohkostgerichte sowie delikate Gemüse. Er verträgt sich gut mit milden Sahne- und Buttersoßen, mit Früchten, aber auch mit deftigen Zutaten, wie er überhaupt kulinarisch genauso vielseitig einsetzbar ist wie sein kräftiger Verwandter, nur leichter verdaulich ist er.

Durch die feine Blattstruktur braucht Spitzkohl nur kurz gegart zu werden, langes Schmoren oder Kochen mag er gar nicht. Es genügt, die Blätter in Streifen zu schneiden und kurz in kochendem Salzwasser zu überbrühen. Dann kann man sie in wenig Butter oder Sahne kurz dünsten. Oder man kocht ihn am Stück etwa 10 Minuten und schneidet ihn anschließend klein. Auf jeden Fall sollte er noch Biss haben.

Seine üppigen Blätter bieten sich geradezu an für leckere Füllungen, dazu werden sie vorher blanchiert.

---

## Pfannenspitzkohl mit Weisswein

800 g Spitzkohl	Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen, waschen, abtupfen und in feine Stifte schneiden.
Meersalz, Mühlenpfeffer, Kümmel	Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl zugeben. Den Spitzkohl kurz andünsten und mit dem Weißwein ablöschen.
5-6 EL Butter	Alles ca. 8 Min köcheln lassen, Sahne zugeben und diese nochmals ca. 8 Min einköcheln lassen.
100 ml Sahne	Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
60 ml Weißwein	

---