

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

info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

Kontakt Lieferdienst: abo@bioladen.com | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

KW 04 - 24.-29. Januar 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Porree, Naturland, Deutschland		500 g	600 g	600 g	600 g
Möhren Gelbe Marie, Demeter, Deutschland	360 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland			1500 g	1500 g	1000 g
Topinambur, Naturland, Deutschland				550 g	550 g
Brokkoli, Naturland, Italien	500 g	750 g	750 g	1000 g	
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	250 g	400 g	500 g	680 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g		1000 g	1500 g
Apfel Jonared Prince, Demeter regional		650 g	1000 g	1000 g
Orangen Navelina, Naturland, Italien	770 g	870 g	1000 g	1000 g
Birne Xenia, kbA, Niederlande	400 g	500 g	800 g	1000 g
Kaki Rojo / Brillante, Demeter, Spanien		2 x	2 x	4 x

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

Brote der Woche:



Delikatessbrot

Zutaten: Wasser, Roggen, Weizen, Leinsaat, Sesam, Meersalz Hefe, Roggennatursauer

1000 g
5,49 €
3,99 €



Bauernlaib Info: Mittwochs nicht lieferbar

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

750 g
5,29 €
4,79 €

Der Schmelzkohlrabi ist ein regionaler Kohlrabi, der gut gelagert werden kann. Er hat eine sehr feste Schale und ist im Geschmack saftiger und etwas süßlicher, als der gewohnte Kohlrabi. Da jede Gemüsesorte seine ganz unterschiedlichen Vitalstoffe hat (Mineralstoffe, Vitamine, Aromen, Spurenelemente, Faserstoffe, Enzyme und ungesättigte Fettsäuren), ist eine Abwechslung bei den Gemüsesorten stets eine Bereicherung für unseren Stoffwechsel 😊.

Kohlrabisalat der Woche

- * 1 Schmelzkohlrabi
- * 2 Spitzpaprika
- * wer hat, grünen Salat
- * geröstete Sonnenblumenkerne
- * Olivenöl (oder Sahne), Kräuteressig
- * 1 EL Basilikumpesto
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Schmelzkohlrabi schälen und wenn möglich, mit einer elektrischen Raffel zerkleinern. Mit einer feinen Handreibe ist es auch möglich, er wird dann nur nicht so saftig. Paprika in kleine Würfel schneiden. Wer irgendeinen grünen Salat da hat, kann davon noch etwas zufügen. Auch frische Kräuter sind eine prima Ergänzung. Die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne anrösten. Mit allen Zutaten vermischen und servieren.

Brokkolisalat der Woche

- * halber Strunk Brokkoli
- * 3 gelbe Möhren
- * 1 Stück Topinambur
- * gehackte Walnüsse
- * Olivenöl, Kräuteresig
- * wer mag, 1 EL Mandelmus mit etwas Wasser
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Den Brokkoli am Strunk festhalten und mit einer Handreibe klein reiben (den Strunk ebenfalls). Ebenso die Möhren und den Topinambur fein reiben. Die restlichen Zutaten zufügen und gut vermischen.

Den Salat können Sie auch gut am nächsten Tag noch essen.

Schmelzkohlrabisüppchen

- * 400 g Schmelzkohlrabi
- * 100 g Kartoffeln
- * 600 ml Gemüsebrühe
- * 1 große Zwiebel
- * 1 EL feines Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne
- * 3 EL Butter
- * 5 EL Mandelblättchen
- * 80 g geriebener Greyerzer
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat, Paprika

Schmelzkohlrabi und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Abgießen und die Brühe auffangen. Gewürfelte Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten. 1 EL Mehl darüber stäuben. Brühe nach und nach unterrühren. Sahne zugießen, salzen, pfeffern und kurz köcheln lassen (ständig rühren). Mandelblättchen in 1 EL Butter goldbraun rösten. Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Gemüse zugeben (einige zurückbehalten). Würzen und alles pürieren. Mit restlichen Gemüswürfeln und Mandelblättchen anrichten.

Schmelzkohlrabibratlinge mit Zitronenpanade

- * 600 g Schmelzkohlrabi
- * Meersalz, Pfeffer
- * Zitronensaft
- * 1 Tasse Weizenvollkornmehl
- * 2 Tassen Vollkornpaniermehl
- * etwas Sahne
- * 1 Zitrone
- * Olivenöl

Schmelzkohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser 5-10 Minuten bissfest garen (das Garwasser gern trinken. Zum Wegschütten zu schade). Die Scheiben anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln (Zitronenschale vor dem Auspressen abreiben). Sahne und Zitronenschale vermischen. Nun die „Taler“ beidseitig erst in Mehl wenden, dann in der Sahnemischung und abschließend in Paniermehl. In Olivenöl goldgelb backen. Dazu z.B. Pellkartoffeln oder Basmatireis servieren.

Panierter Feta mit Porreegemüse

- * 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
- * eventuell Pinienkerne

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 Baguette. Wer möchte, kann vor dem Servieren noch einige Pinienkerne über das Essen streuen.