



# Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1  
Telefon: 0228 - 46 27 65  
Thekenfon: - 54 90 73  
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel  
Abofon: - 54 90 70  
Abofax - 54 90 72  
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

[www.bioladen-momo.de](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL
Tomate Maranello, Bioland regional	x	x	xx	xxx	xxx
Cherrietomate, Bioland regional	-	-	-	x	xx
Brokkoli, Demeter regional	-	-	xx	xx	xx
Eissalat, Demeter regional	x	x	x	x	xx
Kohlrabi, diverse regional	x	x	xx	xxx	xxx
Rübe Goldball, Bioland regional	-	x	x	xx	xx

Als Ersatz/Zusatz mehr von diesem oder jenem und oder Petersilie, Buschbohne, Möhre.

Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL
Banane, IMO, Domenik.Republik	-	-	x	xx	xx
Zwetschen, diverse regional	x	x	xx	xx	xxx
Heidelbeerchen, Bioland BRD	-	-	x	x	xx
Apfel Royal Gala, Ecocert, Frankreich	x	x	x	xx	xx
Traube Black Magic, ICEA Italien	-	-	-	xx	xxx
Wassermelone, Applus Spanien	-	x	x	x	x
Zitrone, CAERM Spanien	-	-	x	x	xx

Zwetschen eventuell regionale Wildsammlung, dann noch günstiger;  
Als Ersatz/Zusatz regionale Mirabellen sowie Nektarinen.

- 33. Kalenderwoche 2009 ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪



## Frischer Sommersalat

- \* 1 Goldball
- \* 1 Kohlrabi
- \* 2 Tomaten
- \* 1 Salat
- \* halber Bund Schnittlauch
- \* 2 handvoll Sonnenblumenkerne, geröstet
- \* 5 EL Sonnenblumenöl
- \* 5 EL frischer Zitronensaft
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Goldball fein reiben, Kohlrabi stifteln, Tomate würfeln, Salat in feine Streifen schneiden. Alles vermischen. Öl und Zitronensaft über den Salat geben. Ebenso die Gewürze. Gut vermischen.

Die Sonnenblumenkerne rösten und mit dem fein gehackten Schnittlauch über den Salat streuen.



## Goldball-Gemüsesuppe

- \* 3 große Mairüben
- \* 2 Möhren
- \* 4 große Kartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 2 EL Tomatenmark
- \* 1500 ml Gemüsebrühe
- \* 1 TL Majoran
- \* 1 TL Paprika
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* frische Petersilie
- \* Olivenöl
- \* eventuell Schmand

Die Zwiebeln grob hacken, in Öl andünsten. Die Kartoffeln und die Möhren bürsten und würfeln. Kurz mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nun die gebürsteten und gewürfelten Mairübschen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch fein hacken, dazu geben. Mit Tomatenmark und den Gewürzen abschmecken.

Mit frischer Petersilie bestreuen. Wer möchte, kann noch einen Klecks Schmand dazu reichen.



# Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1  
Telefon: 0228 - 46 27 65  
Thekenfon: - 54 90 73  
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel  
Abofon: - 54 90 70  
Abofax - 54 90 72  
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

[www.bioladen-momo.de](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

## Goldball-Salat

- \* 300 g Goldball
- \* 200 g Äpfel
- \* 4 EL Sonnenblumenöl
- \* 4 EL Sahne
- \* 4 EL Apfelessig
- \* 2 Msp Vollmeersalz
- \* 1 kleine Zwiebel
- \* ein paar große Salatblätter
- \* handvoll geraspelte Kokosnuss

Die Goldballrübchen und die Äpfel ganz fein raspeln. Je feiner, desto aromatischer. Die Zwiebel fein hacken. Alles vermischen mit Öl, Sahne, Essig und Salz. Gut durchziehen lassen.

Auf Tellern die Salatblätter anrichten und den geriebenen Salat darauf verteilen. Mit geraspelter Kokosnuss bestreuen.



## Rübchen-Tomaten-Salat

- \* 400 g Goldballrübchen
- \* 4 Tomaten
- \* 3 Frühlingszwiebeln
- \* handvoll Kürbiskerne
- \* 4 EL Weißweinessig
- \* 2 EL Rapsöl
- \* 2 EL Kürbiskernöl
- \* halber Bund Petersilie
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Eine Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer bereiten. Die Kürbiskerne in der Pfanne anrösten. Die Rübchen bürsten und fein reiben, die Tomaten würfeln. Die Frühlingszwiebeln fein hacken. Alles mit der Marinade vermischen, gut ziehen lassen.

Mit den Kürbiskernen und der gehackten Petersilie überstreuen.

Dazu schmeckt gut herzhaftes Roggenbrot mit Butter.



## Brokkoli-Hirse-Auflauf

- \* 400 g Brokkoli
- \* 300 g Möhren
- \* 200 g Hirse
- \* halber l Gemüsebrühe
- \* 2 Zwiebeln
- \* 250 g Sahnequark
- \* 4 Eier
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* 100 g Parmesan, gerieben
- \* etwas gehackte Petersilie

Die Hirse wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zwiebeln würfeln. Den Brokkoli und die Möhren bürsten und in kleine Röschen teilen bzw. grob raspeln. Die Brokkoli-Stiele in Würfel schneiden.

Die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten, das zerkleinerte Gemüse hinzufügen und mitdünsten.

Die Hirse mit dem Quark und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen.

Eine flache Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Hirsemasse und das Gemüse abwechselnd einschichten. Die letzte Schicht mit Parmesan und Petersilie bestreuen und das Ganze ca. 20 Minuten im Ofen überbacken.



## Summer-Crumble

- \* 600 g Obst (Trauben, Heidelbeeren, Zwetschgen)
- \* bisschen Butter
- \* 2 EL Semmelbrösel
- \* 30 g Mandelstifte
- \* 2-3 EL Honig

### Streusel:

- \* 100 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- \* 100 g kalte Butter
- \* 60 g Honig

Trauben und Zwetschgen klein würfeln. Semmelbrösel in eine Gratinform streuen. Das Obst darauf verteilen und mit den Mandelstiften bestreuen. Mit dem Honig beträufeln.

### Für die Streusel:

Mehl, Butter und Honig mit den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Streusel auf die Früchte streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Noch warm servieren.

Dazu passt vorzüglich Sahne!