

Bioladen Momo e.K.
 • Hans-Böckler-Straße 1
 • 53225 Bonn

mail: abo@bioladen.com
info@bioladen.com



• www.bioladen.com • www.momoshop.de •

• Telefon: 0228- 46 27 65
 • Thekenfon: - 54 90 73
 • Abofon: - 54 90 70
 • Abofax: - 54 90 72
 • Biometzger - 47 83 39
 • Biobistro - 97 37 95 03

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600qm • 6000 Produkte • Seit 1983 •

• 11. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blattsalat, Ecocert Frankreich			x	x	x
Hokkaido, Kürbis grün, SKAL Niederlande		x	x	x	x
Landgurke, CRAE Spanien	x	x	x	x	x
Ingwer, BCS Peru		x	x	x	x
Champignons, Bioland regional			x	x	x
Minipaprika, ICEA Italien	x	x	x	x	x
Möhre, Bioland regional					x
Brokkoli, CAAE Spanien					x
Rucola, ICEA Italien					x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, FVO Dominikanische Republik		x	x	x	x
Apfel Melrose, Demeter regional			x	x	x
Orange Washington-Navel, ICEA Italien			x	x	x
Birne Gifferd, Argencert Argentinien, per Schiff	x	x	x	x	x
Clementine Nadorcott, CAAE Spanien	x	x	x	x	x
Ananas MD2, Ecocert Kamerun, per Schiff			x	x	x
Saftorange Navelina, ICEA Italien					x
Grapefruit Rosa, Lacon Griechenland					x

- Die Mengen en detail finden Sie ab Samstags im momoshop •
- Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • DE 013 Ökokontrollstelle •
- regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware •

Web-Tipp: Ein Interview mit MOMO, nachzulesen im Autorenportal auf www.suite101.de

-> [Die Geschichte von Momo: http://bonn.suite101.de/article.cfm/die-geschichte-von-momo-in-bonn](http://bonn.suite101.de/article.cfm/die-geschichte-von-momo-in-bonn)

-> [Portrait eines Bioladens: http://bonn.suite101.de/article.cfm/momo-immer-noch-aktuell](http://bonn.suite101.de/article.cfm/momo-immer-noch-aktuell)

Salat der Woche

- * halber Blattsalat
- * 1 Landgurke
- * handvoll Champignons
- * 1 Paprika
- * kleines Stück Kürbis
- * 100 ml Sahne
- * Balsamico Bianco
- * handvoll Ölsaatenmischung (haben wir im Augenblick zum Supersonderpreis!)
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Zitronenscheibe

Den Blattsalat in feine Streifen schneiden.
 Die Landgurke grob reiben, mit Meersalz bestreuen und etwas ziehen lassen. Danach mit den Händen sanft ausdrücken und zum Salat geben.
 Die Champignons klein schneiden, ebenso die Paprika.
 Den Kürbis mit Schale auf der Reibe ganz fein reiben.
 Die Ölsaatenmischung in der trockenen Pfanne etwas anrösten.
 Alle Zutaten vorsichtig mischen und mit der Sahne und dem Essig übergießen und würzen. Die Zitronenscheibe in klitzekleine Stücke schneiden und oben drüber streuen.

-> bitte wenden ->

Kürbis-Kartoffel-Gratin

- * 750 g Kürbis
- * 3 Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * etwas Butter
- * 3 Eier
- * 400 ml Sahne
- * 50 g Parmesan gerieben
- * Meersalz, Pfeffer

Den Kürbis in Würfel schneiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kürbiswürfel und die Kartoffelscheiben hinzugeben und kurz mitdünsten. Das Ganze in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Eier mit der Milch und dem Parmesan mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Das Gratin im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

Hokkaido-Apfel-Suppe

- * ein kleiner Hokkaido
- * 2 Äpfel
- * 2 Zwiebeln
- * Esslöffelgroßes Stück Ingwer
- * Gemüsebrühe
- * 200 ml Sahne
- * Meersalz, Curry, Pfeffer
- * Olivenöl
- * Kräuter nach Wahl

Die Zwiebel im Topf in Olivenöl andünsten. Den Hokkaido in kleine Würfel schneiden - nicht schälen -, die Äpfel ebenso. Zu den Zwiebeln geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Auch den Ingwer fein gehackt dazu geben. Das Gemüse sollte mit Gemüsebrühe bedeckt sein. Zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Sahne steif schlagen. Die Suppe in Tellern anrichten und jeweils mit einem guten Klecks Sahne versehen. Mit Kräutern bestreuen.

Kürbisbrot

Rezept für einen Laib Brot:

- * 250 g Kürbis
- * 1 Würfel frische Hefe
- * 1 EL Honig
- * 3-4 EL Vollkornmehl

- * 500 g ganz fein gemahlene Mehl (Weizen oder Dinkel)
- * 1 TL Meersalz
- * 60 g weiche Butter
- * 50 g Honig
- * 1 Eigelb
- * etwas Sahne

Den Kürbis in ein wenig Gemüsebrühe weich kochen und pürieren. Abkühlen lassen. Die Hefe, wenn der Teig nur noch lauwarm ist, darin auflösen. Honig und das Mehl zufügen, zu einem Vorteig verrühren und 30 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. Nun die große Menge Mehl, das Salz, die Butter und den Honig mit dem Vorteig verkneten und eine Stunde gehen lassen. Nochmals gut durchkneten, einen Laib formen und auf dem Blech nochmals 15 Minuten gehen lassen. Das Eigelb mit der Sahne verrühren und das Brot bestreichen. Eventuell mit Kürbiskernen verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 200° backen, ca 30-40 Minuten.

Brotaufstrich Ingwer-Schmakao

- * 1 EL Olivenöl
- * 1 EL Zwiebeln
- * 1 EL frischer Ingwer, fein gehackt
- * 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- * 100 g Butter
- * 1 TL Tomatenmark
- * 2 Msp Schabzigerklee (nicht auf dieses Gewürz verzichten!)
- * 2 Msp Cayennepfeffer
- * 1 Msp Curry
- * 1 Msp Koriander
- * 1 TL Vollmeersalz

Zwiebeln, Ingwer (mit Schale) und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und abkühlen lassen. Die Butter schaumig schlagen, mit allen anderen Zutaten vermischen, nochmals kräftig abschmecken.

Der Aufstrich kann in kleine Gläschen abgefüllt werden und ist im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar. Da er aber sehr lecker schmeckt, ist er immer vor dem möglichen Schlechtwerden aufgegessen!!! (smile)

Orangencreme mit Cashewnüssen

- * 250 g Schmand
- * 1 EL Honig
- * Saft einer Orange
- * abgeriebene Schale einer Orange
- * 1 Msp Vanillepulver
- * 125 ml Sahne
- * handvoll Cashewnüsse

Schmand mit Honig, Orangenschale/-saft und Vanille glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterziehen. Mit gehackten Cashewnüssen überstreuen

Momo-Sandra wünscht Gutes Gelingen /
-> feedback: sandra@bioladen.com.