

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



- Büro o228 - 46 27 65
- Fax - 97 2o 695
- Thekenfon - 54 9o 73
- Abofon - 54 9o 7o
- Abo-SMS o151-3o1 53229
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 95o3

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

DE-ÖKO-013

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

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 19. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Möhre neue Ernte, kbA, Italien	330 g				
Aubergine, kbA, Spanien	250 g			870 g	870 g
Kohlrabi, Bioland, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	3 x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland		1 x	150 g	1 x	1 x
Spargel weiß, Bioland, Deutschland		150 g	550 g	300 g	400 g
Spinat, Bioland, Deutschland				600 g	820 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g	1430 g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	400 g	860 g	1000 g	1000 g	2000 g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien	400 g	740 g	740 g	750 g	1000 g
Walnüsse, kbA, Frankreich			150 g	150 g	200 g
Wassermelone, kbA, Spanien				2 x	2 x
Kiwi, kbA, Italien	2 x	4 x	8 x	8 x	10 x
Birne Conference, kbA, Niederlande					

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

**Brote der Woche:**



Zutaten: 80% Roggen, 20% Weizen  
550, belebtes Wasser, Natursauer,  
Hefe, Meersalz

**Hossenberger**  
DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,95 €  
anstatt 4,29 €



**Fünfkorn**  
Sonnenkorn-Bäckerei aus  
Lengsdorf

750 g / 3,59 €  
anstatt 3,99 €

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse,  
Hafer, Gerste, Sonnenblumen-  
kerne, Hefe, Sauerteig

**Spargelcremesuppe**

- \* 1 kg weißen Spargel
- \* 900 ml Gemüsebrühe
- \* 400 ml Sahne
- \* 50 g Butter
- \* 30 g fein gemahlene Vollkornmehl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- \* frischer Schnittlauch

Spargel schälen und in Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe 15 Minuten gar kochen. Mit einem Stabmixer pürieren. Sahne dazu geben und leicht köcheln lassen. In 100 ml Wasser das Mehl einrühren und zusammen mit der Butter in die Suppe geben. Unter ständigem Umrühren köcheln lassen und ein bisschen eindicken. Würzen und mit Schnittlauchröllchen servieren.

## Kopfsalat mit Curry-Apfel

- \* 1 Kopfsalat
  - \* 1 Apfel
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 3 EL Zitronensaft oder Apfelessig
  - \* 5 EL Sahne
  - \* 1 TL Currypulver
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* handvoll gehackte Walnüsse
- Salatschüssel mit der geschälten und halbierten Knoblauchzehe gut einreiben. Den Salat waschen, trocknen und in dünne Streifen zupfen oder schneiden und in die aromatisierte Schüssel geben. Apfel fein reiben und mit Apfelessig und Gewürzen vermengen. Am Schluss die Sahne dazu geben. Kurz vor dem Servieren unter den Kopfsalat mischen und mit den Walnüssen bestreuen.
- 

## Gegrillte Auberginen mit CousCous für 2 Personen

- \* 1-2 Auberginen
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 1 TL Balsamicoessig
  - \* getrockneter Thymian
  - \* 5 EL Olivenöl
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer
  - \* 250 g CousCous
- Backofen auf 180° vorheizen. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Thymian zum Knoblauch geben. Olivenöl und Essig darunter rühren. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf das Backblech legen und im Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun werden lassen. Natürlich geht das auch wunderbar auf einem Grill!  
Dazu passt CousCous (im Monat Mai zum Aktionspreis).
- 

## Auberginenkuchen

- \* 600 g Auberginen
  - \* 2 Knoblauchzehen
  - \* 250 g Tomaten
  - \* Saft einer Zitrone
  - \* 150 g Hirse
  - \* 50 g Gruyere Käse
  - \* 100 g Mascarpone
  - \* 60 g Vollkornsemmelbrösel
  - \* 2 EL mittelscharfer Senf
  - \* 20 g Butter
  - \* 125 g Fetakäse
  - \* Basilikum zur Dekoration
- Die Hirse mit doppelter Menge Wasser 15 Minuten köcheln und einige Minuten ausquellen lassen (siehe Verpackung). Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden, salzen, mit Öl begießen, gut durchmischen und ein bisschen ziehen lassen. Die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden. Die Hirse mit dem feingeschnittenen Gruyere und der Mascarponecreme vermischen. Mit Meersalz abschmecken. Diese Mischung auf ein Backblech streichen (vorher eingefettet oder Backpapier). Die Semmelbrösel mit dem Senf und dem Zitronensaft vermischen. Diese Paste auf die Hirsemischung streichen.
- Auf dem Blech Hirseteig nun die Auberginenscheiben flach verteilen. Pro Aubergine eine Tomatenscheibe. Auf diesen kleinen Turm eine Scheibe Knoblauch und noch einmal Aubergine und Tomate. So ergibt sich ein Blech Hirsekuchen mit kleinen Auberginen-Tomten-Türmen. Auf jeden Turm einen kleinen Würfel Fetakäse legen und ca. 25-30 Minuten bei 200° in den Backofen. So wie die Türme gebaut sind, kann nach dem Backen der Kuchen geschnitten werden.
- Mit einem Basilikumblatt verzieren. Guten Appetit!
- 

## Bananencreme mit Kiwisoße

- \* 4 reife Bananen
  - \* 250 g Sahne
  - \* 250 g Naturjoghurt (von Bollheim)
  - \* etwas Vanille
  - \* 4 Kiwis
  - \* etwas Orangensaft
  - \* 1 TL Kakaopulver
- Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Sahne mit etwas Vanille steif schlagen und Bananenmus und Joghurt vorsichtig unterheben. Die Kiwis schälen und mit etwas Orangensaft pürieren. Orientieren Sie sich an der Menge des Orangensaftes daran, welche Soßenkonsistenz Sie gern mögen!
- Die Bananencreme auf Teller verteilen und mit der Kiwisoße begießen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben (durch ein Sieb gerieben, wird es besonders fein).
-