

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

3te Ferienwoche 2018 / KW.31 - 30.07.-04.08.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot/grün, Demeter, regional			1x	1x	2x
Landgurke, Demeter, Deutschland	200g	200g	200g	400g	400g
Aubergine, Bioland, Deutschland		350g	350g	430g	700g
Tomate Roma, Bioland, Deutschland	500g	630g	500g	1000g	1000g
Avokados, kbA, Mexiko			2x	3x	4x

Regionale Kiste: 1x Batavia rot/grün, 500g Landgurke, 530g Aubergine, 1000g Tomate Roma

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500g		500g	1000g	1800g
Trauben Sultanas kernlos, kbA, Griechenland		500g	600g	1000g	1000g
Pflaumen gelb, Demeter, Spanien	280g	370g	550g	840g	1000g
HonigmeloneCantaloupe, Naturland, Italien			1x	1x	2x

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

Brote der Woche:



RoggenGrob Brot frei geschoben

Zutaten: belebtes Wasser, 100% ROGGENschrot grob, Buchweizen, Meersalz, ROGGENnatursauer

1000g
anstatt 4,89 €
3,99 €



Wurzel Olive frei geschoben

Zutaten: Weizen1050, Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300g
anstatt 2,99 €
2,49 €



Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn Brot

Zutaten: WEIZEN, Wasser, ROGGEN, HAFERflocken, GERSTENflocken, Hirse, Meersalz, Sauerteig&Hefe

750g
anstatt 4,89 €
4,39 €

Webers Saftmosterei im Oberbergischen Land, unser Streuobstsafthlieferant, haben einen informativen und witzigen 20-minütigen Film über sich selbst und ihre Äpfel gedreht. Sehenswert!!! Siehe www.webersaft.de und dort „ueber-uns“

die Infos & Rezepte der Woche:

Gurkensuppe für 2 Personen

- * 2 Landgurken
- * 1 Zwiebel
- * 1 EL Butter oder Margarine
- * 500 ml Wasser
- * 100 ml süße Sahne
- * Kräutersalz & Mühlenpfeffer

Die Gurke der Länge nach vierteln und mit einem Messer die Kerne herausschneiden. Die Gurke anschließend in etwa 1cm breite Stücke zerteilen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Dann die Gurkenstücke hinzugeben, kurz anschmoren und mit dem Wasser ablöschen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Gemüse mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren und die Sahne angießen. Die Suppe aufkochen lassen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen und klein schneiden. Die Suppe portionsweise auf Teller verteilen und mit dem Dill garniert servieren.

- bitte wenden -

Aubergine - rund um die Eierfrucht

Auberginen sind wesentlicher Bestandteil der mediterranen Küche und entsprechend lecker.

Wenn Sie die Auberginenscheiben salzen, circa zwei Stunden ziehen lassen und dann ausdrücken, verlieren sie ihre Bitterstoffe. Die neuen Auberginensorten müssen meist nicht mehr „ausbluten“, die Bitterstoffe sind herausgezüchtet.

Sie zählen zu den wenigen Gemüsen, die am besten gekocht oder blanchiert schmecken.

Auberginen haben eine besonders starke Saugfähigkeit, daher eignen sie sich für viele unterschiedliche Gerichte. Ihr Fruchtfleisch wird vom Aroma der Kräuter und anderen Gemüse wunderbar durchdrungen, ohne den ihnen eigenen, typischen Geschmack zu verlieren.

Allerdings saugen die Früchte auch das Fett reichlich auf. Es empfiehlt sich daher, die Auberginen in Wasser vorzugaren. Oder Sie braten sie nur kurz und mit wenig Öl an und gießen anschließend etwas Rotwein oder Gemüsebrühe zu. In diesem Sud, dem auch noch Kräuter oder Gewürze zugefügt werden können, werden sie schließlich fertig gegart.

Sie sind wenige Tage im Kühlschrank haltbar, am besten in einer Papiertüte, also trocken lagern.

Sie sollten aber- wie bei allen Nachtschattengewächsen- nur gegarte und reife Früchte verzehren. Rohe oder unreife Auberginen enthalten Solanin. Dieses kann zu Magen- Darmproblemen führen.

Auberginencreme

- * 500g Auberginen
- * 3 Knoblauchzehen
- * Saft von 1 Zitrone
- * 4 EL Olivenöl
- * 50g gemahlene Walnüsse
- * 1- 2 kleine Zwiebeln
- * Meersalz
- * frisch gem. schwarzer Pfeffer

Auberginen waschen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf ein Backblech legen und bei 170°C im Backofen etwa 45 Minuten garen lassen. Dabei mehrmals wenden.

In der Zwischenzeit Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und feinhacken. Auberginen aus dem Ofen nehmen, abziehen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch, Zwiebel, Auberginenstücke, Zitronensaft, Olivenöl und Walnüsse zu einer Creme verrühren (im Küchenmixer geht's einfach und schnell). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auberginen-Aufstrich

- * 1 kg Auberginen (3-4 Stück)
- * 1 Zwiebel, klein geschnitten
- * 150 ml natives Olivenöl
- * Kräutersalz und Pfeffer

Auberginen mit der Schale im Backofen oder auf dem Grill backen (bis sie weich sind und schon etwas Saft lassen).

Abgekühlte Auberginen schälen und fein hacken. Zwiebel, Öl, Salz und Pfeffer unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Passt zu: Tomaten und frischem Brot. Man kann den Aufstrich auch dekorativ in die Tomaten füllen. Dazu schneidet man die Tomaten einem Einkaufskorbähnlich auf, enthöhlt sie und füllt sie mit dem Aufstrich.

Traubencreme

- 300 g Weintrauben
- 1 EL Cognac
- 200 ml Weißwein
- 1 Tüte Vanille-Puddingpulver
- 2 Eigelb
- 80 g Rohrohrzucker
- 300 ml Sahne
- 200 ml Milch

Die Weintrauben waschen, halbieren, mit dem Cognac übergießen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Von 200 ml Weißwein 6 EL abnehmen und mit dem Puddingpulver, 2 Eigelb und dem Zucker verrühren.

Den restlichen Weißwein, 150 ml Sahne und die Milch aufkochen, das angerührte Puddingpulver dazugeben und nochmals aufkochen. Nach dem Erkalten des Puddings die restliche Sahne steif schlagen und mit 3/4 der eingelegten Trauben unter den Pudding heben. Die restlichen Trauben zur Dekoration verwenden. Wieder kaltstellen und eiskalt servieren!