

Bioladen Momo e.K.

- Hans-Böckler-Straße 1
- 53225 Bonn

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) •

- 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 • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

### • 38. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhre, Bioland, regional				500 g	1 kg
Blumenkohl, Demeter, regional			1 x	2 x	2 x
Bataten, CAAE, Spanien		500 g	750 g	750 g	1 kg
Tomate, Demeter, regional	300 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Paprika gelb, Demeter, regional				250 g	500 g
Petersilie krauß, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Brokkoli, Demeter, regional (Ersatz)					
Pastinake samenfest, Demeter, regional (Ersatz)					
Kurkumawurzel, Ecocert, Brasilien (auf Bestellung)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik			500 g	1 kg	1 kg
Apfel Elstar, Demeter, regional					1 kg
Zwetschgen, Demeter, regional	500 g	500 g	500 g	1 kg	1 kg
Frische Feigen, Ecocert, Frankreich		1 x	2 x	4 x	4 x
Trauben-Mix, BAC, Italien		590 g	670 g	1 kg	1 kg
Traube Muskat, Ecocert, Frankreich			400 g	400 g	600 g
Birne Vereinsdechant, Demeter, regional	330 g	330 g	670 g	670 g	1 kg
Granatapfel, SHC, Spanien (auf Bestellung)					

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

### Brote der Woche:



#### RoggenGrob

DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €

Zutaten: 100 % Roggenschrot  
grob, belebtes Wasser,  
Natursauer 3 Stufen, Meersalz



#### Fünfkornbrot

Sonnenkorn-Bäckerei aus  
Lengsdorf

750 g / 3,59 €

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse,  
Hafer, Gerste, Hefe und Sauerteig

### Die Momo-Site:

- 1.: Fotos von Momos Fest am 05. September sind online, ein Blick lohnt sich.
- 2.: Wollen Sie auf unsere Linkliste? Hier ist Platz für unsere selbständigen Kunden, ich arbeite dran.  
Bitte eine mail an [raoul@bioladen.com](mailto:raoul@bioladen.com) mit dem link und einer Kurzbeschreibung.

### Blumenkohl-Tomaten-Salat mit Walnüssen

- \* 1 Blumenkohl
- \* 4 Tomaten
- \* halber Salatkopf
- \* 3 EL Zitronensaft
- \* 200 g Schmand, 100 ml Sahne
- \* 1 EL Olivenöl ☺
- \* 2 TL mittelscharfer Senf
- \* Kräutersalz
- \* 50 g gehackte Walnüsse

Den Blumenkohl halbieren, am Strunk festhalten und über eine Küchenreibe ganz fein reiben. Die Tomaten würfeln und den Salat in feine Streifen schneiden.

Die Zutaten für die Soße in einem hohen Gefäß mit dem Schneebesen gut verrühren und abschmecken.

Über den Salat gießen, unterheben und ein bisschen ziehen lassen.

Mit den Walnüssen bestreut servieren.



-bitte wenden-

## Penne mit Paprikagemüse

- \* 300 g gelbe Spitzpaprika
- \* Olivenöl ☺
- \* 50 g Ziegenkäse
- \* 120 g Speisequark 40%
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 500 g Vollkornpenne
- \* 60 g Kürbiskerne

Die Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, mit Öl beträufeln und im Backofen ca. 15-20 Minuten bei 180° backen. Die weichen Paprika mit dem Ziegenkäse, Quark mit dem Mixer pürieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit den gekochten Nudeln vermischen und mit den Kürbiskernen bestreut servieren (die Kürbiskerne vorher in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, bis sie beginnen zu duften).

## Bunter Gemüsetopf

- \* 300 g Süßkartoffeln
- \* 300 g Blumenkohl
- \* 3 Tomaten
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 gelbe Paprika
- \* 2 EL Butter
- \* 125 ml Gemüsebrühe
- \* frischer Pfeffer, Paprikapulver süß
- \* halber TL Ingwerpulver
- \* 2 EL Honig
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 1 kleine Chilischote (wer es etwas schärfer mag)
- \* Baguettebrot z.B. von Laib&Seele

Die Bataten würfeln, den Blumenkohl in Röschen teilen. Die Tomaten vierteln. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Paprika in Streifen. Butter erhitzen und alles Gemüse darin kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Mit den Gewürzen abschmecken. Wer möchte, kann noch einen Schuss Olivenöl dazu geben.

Das Gemüse mit dem Honig und dem Zitronensaft verfeinern und wenn nötig, mit Meersalz und Pfeffer nachwürzen.

Dazu ein Baguette und ein grüner Salat.

## Bataten-Auflauf mit Cashewnüssen

- \* 750 g Süßkartoffeln
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 120 g Cashewnüsse, gehackt
- \* 200 g Sahne
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 TL Ingwerpulver,  $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel



Die Kartoffeln gut bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform legen. Die Sahne mit den Gewürzen und den Nüssen verrühren und über die Kartoffeln gießen. Bei 200° ca. 25 Minuten backen.

Mit der Gabel einstechen und testen, ob die Kartoffeln schon gut sind. Am Schluss mit der frischen Petersilie bestreut servieren. Dazu passt ein frischer Salat.

## Eiskalter Karamelapfel

- \* 500 g Äpfel
- \* 30 g Butter
- \* 100 g Zucker
- \* halber TL Zimt
- \* 50 ml Weber's Apfelsaft
- \* Saft von einer halben Zitrone
- \* Vanilleeis

Die Äpfel halbieren, das Gehäuse entfernen und in ungefähr 2cm dünne Scheiben schneiden. Butter und Zucker in einer größeren Pfanne karamelisieren lassen. Die Apfelscheiben dazu geben und mit Zimt bestreuen. Bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten. Mit dem Apfelsaft ablöschen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Deckel einige Minuten weichen köcheln. Die noch warmen Apfelscheiben mit einer Kugel Vanilleeis anrichten und gleich essen!

