

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 •

• 31. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eissalat, Demeter, regional				1 x	1 x
Möhre Purple Haze, Bioland, regional		630 g	840 g	1040 g	1040 g
Tomate Roma, kbA, regional	300 g	610 g	760 g	910 g	1000 g
Blumenkohl, kbA, Deutschland					1 x
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	2 x	2 x	3 x
Porree, Demeter, regional			310 g	520 g	520 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				1 x	1 x
Zucchini, kbA, Deutschland			450 g	460 g	610 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, kbA, Dominikanische Republik					
Apfel Collina, Bioland, Deutschland	200 g	250 g	380 g	380 g	1000 g
Birne Guyot, kbA, Frankreich	350 g	350 g	1010 g	1010 g	1260 g
Nektarinen gelb, kbA, Italien	370 g	370 g	370 g	740 g	930 g
Trauben weiß kernlos, kbA, Italien				470 g	500 g
Heidelbeeren, kbA, Deutschland		1 Schale	1 Schale	1 Schale	1 Schale
Trauben blau kernlos, kbA, Italien			280 g	420 g	660 g
Zitrone, kbA, Italien			1 x	2 x	2 x
Pfefferminze, kbA, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund

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

**Brote der Woche:**



Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Tausendkörnermischung (Hausmischung), Natursauer, Hefe, Meersalz

**1000Körner Brot**  
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €  
 anstatt 4,19 €



**Roggen fein**  
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: 100% Roggen, Sauerteig, Hefe

1000 g / 3,59 €  
 anstatt 3,99 €

**Bunter Sommersalat**

- \* 3 Möhren
- \* Tomaten
- \* 2 Zucchini
- \* 1 kleine Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* wer hat, frische Kräuter
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* Olivenöl, Balsamico Essig

Die Möhren bürsten und fein raspeln. Die Tomaten würfeln. Die Zucchini grob raspeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe ganz fein hacken. Die Kräuter ganz fein schneiden. Alles großzügig mit Olivenöl begießen, einen guten Schuss Essig dazu und mit Meersalz und frischem Pfeffer abschmecken.

Dazu Baguette mit Butter/Kräuterbutter.

- bitte wenden -

## **Gurkensuppe eiskalt** (wenn die heißen Sommertage noch kommen...)

- \* 1 Schlangengurke
- \* 1 Bund Dill
- \* 500 g Joghurt 3,7%
- \* 4 EL Sahne
- \* Kräutersalz, frischer Pfeffer

Gurke grob raspeln und mit Dill (ein bisschen für die Deko aufheben!), Joghurt und Sahne mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer großzügig abschmecken. Ungefähr eine Stunde ins Gefrierfach stellen.

Vor dem Servieren noch einmal durchrühren, abschmecken und je mit einem kleinen Dillästchen dekorieren.

---

## **Lauchgratin mit Tomatenhaube**

- \* 4 Stangen Lauch
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 100 g Sahne
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 600 g Tomaten
- \* 3 Eigelbe / 3 Eiweiß
- \* 100 g geriebener Käse
- \* 80 g Vollkornbrösel
- \* Schnittlauch zur Dekoration

Lauch und Petersilie in einer feuerfesten Form mit Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Tomaten mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf dem Lauch verteilen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. backen, bis die Oberfläche schön braun ist. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

---

## **Überbackene Zucchini**

- \* 4 Zucchini
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 150 g Emmentaler
- \* 75 g Mandelstifte
- \* 4 Eigelb
- \* 6 EL Sahne
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Die Zucchini längs halbieren und in wenig Salzwasser ca. fünf Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen (oder eine gefettete Auflaufform). Oberfläche minimal aushöhlen, mit Salz und Pfeffer würzen und ein bisschen mit Zitronensaft beträufeln.

Den Käse grob raffeln und mit den Mandelstiften vermischen. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Am Schluss das ausgehöhlte Zucchiniflesh ebenfalls unterrühren. Nun diese Paste in die Zucchinihälften füllen und im vorgeheizten Backofen auf 200° ca. 10 Minuten überbacken. Dazu passt Reis und ein einfacher grüner Salat.

---

## **Eiskalter Minztraum**

- \* 125 g Butter
- \* 2 EL Honig
- \* 2-3 EL Kakao
- \* 1 Bund Pfefferminzblätter

Aus Butter, Honig und Kakao unter ständigem Rühren auf kleiner Stufe auf dem Herd eine Schokocreme rühren (gern auch im Wasserbad). Möglichst große Minzblätter abzupfen. Mit der Pinzette einzeln die Blätter in die Schokolade tunken und auf Backpapier legen. Sobald ein Papier komplett belegt ist, dieses ins Gefrierfach legen (Papiergröße vorher genau zuschneiden). Sobald das nächste Backpapier belegt ist, dieses auf das andere ins Gefrierfach legen. Erst vernaschen, wenn die Blätter beim Abbeißen knacken.

Zartes Schokodessert als kalte Knabbererei... mmhhh, sehr zu empfehlen!

---