

**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 •

• 33. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional			1 x	1 x	1 x
Möhre, Bioland, regional					1000 g
Porree, Demeter, Deutschland				500 g	750 g
Petersilie glatt, Demeter, Deutschland			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Zucchini, Demeter, regional			500 g	750 g	1000 g
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1 x	2 x	2 x	4 x	4 x
Tomaten Temptation, Bioland, regional	500 g	600 g	600 g	770 g	1000 g
Paprika grün, Demeter, Deutschland		310 g	500 g	500 g	790 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bananen, IMO, Dominikanische Republik				1000 g	1000 g
Apfel Santana, „der“ Allergikerapfel Demeter, Deutschland	380 g	500 g	810 g	1000 g	1000 g
Zwetschgen, Demeter, Deutschland	330 g	500 g	500 g	500 g	670 g
Aprikosen Sekerpare, kbA, Türkei					500 g
Birne Williams grün, kbA, Frankreich		500 g	600 g	1000 g	1000 g
Trauben blau Palieri, kbA, Italien			500 g	750 g	750 g
Wassermelone Anschnitt, Demeter, Deutschland			750 g	750 g	1500 g

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

Info zum Allergikerapfel siehe auf der → [momosite](http://momosite.de). Leider sind die alten Sorten nicht bis ins Frühjahr haltbar.

**Brote der Woche:**



Zutaten: 50% Roggen, 50% Weizen  
 550, belebtes Wasser, Pflaumen,  
 Walnüsse, Hefe, Natursauer 3  
 Stufen, Meersalz

**MariaLichtBrot**  
 DLS-Bäckerei aus Hennef

500g / 2,50 €  
 Neu!



**Fünfkorn**  
 Sonnenkorn-Bäckerei aus  
 Lengsdorf

750 g / 3,59 €  
 anstatt 3,99 €

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

**Bunter Salat der Woche**

- \* ein Viertel Hokkaido
- \* 3 Tomaten
- \* 1 Zucchini
- \* 1 Mais
- \* 1 Paprika
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* Olivenöl, Balsamico Essig
- \* Kräuter der Provence

Den Mais 15 Minuten köcheln lassen, abkühlen und die Maiskörner mit einer Gabel abschaben. Die Tomaten vierteln, die Zucchini grob raspeln, den Hokkaido ungeschält und ungekocht fein raspeln. Die Paprika fein würfeln. Das Gemüse in eine große Schüssel geben. Alles mit Olivenöl und Essig begießen, mit den Gewürzen bestreuen, gut vermischen und etwas ziehen lassen. Dazu passt Baguette mit Butter.

- bitte wenden -

## Zucchini-suppe

- \* 4 mittelgroße Zucchini
- \* 5 mittelgroße Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 150 g Schafskäse
- \* 1 l Gemüsebrühe
- \* etwas Basilikum
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein gehackt in Olivenöl goldgelb werden lassen. Kartoffeln und Zucchini in Würfel schneiden und kurz mit andünsten. Dann die Gemüsebrühe dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Den Schafskäse bröseln und unter die Suppe rühren. Mit Basilikum abschmecken und bei kleiner Flamme den Käse ca. 5 Minuten verlaufen lassen.

## Zucchini aus dem Backofen

- \* 4 Zucchini
- \* 2 Tomaten
- \* 250 g Schafskäse
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Oregano

Zucchini halbieren, das weiche Innere mit einem Löffel entfernen (kann z.B. einfach in den Salat gegeben werden). Die Zucchini mit Olivenöl bepinseln. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit dem zerbröselten Schafskäse vermischen, die Gewürze dazu geben. Diese Masse in die leicht ausgehöhlte Zucchini geben, etwas Olivenöl darüberträufeln und auf dem Backblech im Backofen bei 180° etwa 20-25 Minuten backen. Dazu frisches Brot.

## Bunte Gemüsepfanne

- \* 1 Paprika
- \* 2 Tomaten
- \* 250 g Zucchini
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 4 EL Schmand
- \* etwas Gemüsebrühe
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Oregano, Rosmarin und Thymian

Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Die Paprika in Streifen schneiden. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und die Tomaten würfeln. Alles mit dem fein gehackten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und ungefähr 10 Minuten weiter dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und den Schmand unterziehen.

## Paprika mit Gemüsereis-Füllung

- \* 2 Paprika
- \* 1 Mais
- \* 1 Möhre
- \* 1 Zwiebel
- \* 125 g Reis, fertig gegart
- \* 250 ml Tomatensoße
- \* Gemüsebrühe
- \* Meersalz, Curry, Muskatnuss
- \* einen Schuss Sahne
- \* 100g geriebener Hartkäse

Den Reis nach Angabe kochen. Von der Paprika den „Deckel“ abschneiden und aushöhlen. Die Zwiebel würfeln, die Möhre in dünne Scheiben hobeln/schneiden. Den Mais ungekocht abschaben. Die verbliebene Paprika des Deckels abschneiden und klein würfeln. In einer Pfanne die Zwiebel glasig dünsten. Das Gemüse dazu geben, etwas Gemüsebrühe zufügen und bissfest garen. Den Reis dazu geben und mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken. Diese Gemüsereis-Füllung in die Paprikaschoten verteilen. Tomatensoße in einem Topf zum köcheln bringen und die Paprikaschoten vorsichtig hinein stellen. Damit die Schoten nicht umfallen, können ganze Kartoffeln als Stütze dazu gelegt werden. Die gefüllten Paprikaschoten im geschlossenen Topf ca. 20-25 Minuten garen. Am Ende mit dem Käse bestreuen und den Topf nochmal kurz verschließen.