

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

mail: abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013

• www.bioladen.com • 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 •

• 35. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, Demeter, regional			1 x	1 x	2 x
Buschbohnen, Demeter, regional	180 g	310 g	450 g	800 g	1000 g
Lauchzwiebeln, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	2 Bund
Spitzkohl, Bioland, Deutschland		1 x	1 x	1 x	1 x
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Cherry-Tomaten bunt, Bioland, Deutschland			390 g	700 g	1000 g
Möhren, Bioland, Deutschland				1000 g	1090 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g	1000 g
Apfel Roter Gravensteiner, Demeter, Deutschland		620 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Williams Christ, Demeter, Deutschland				700 g	1000 g
Trauben Italia, kbA, Italien	350 g	530 g	530 g	700 g	1000 g
Wassermelone, Demeter, Deutschland			1250 g	1250 g	2500 g
Zwetschgen, Demeter, regional	420 g	420 g	420 g	500 g	840 g
Gelbe Pflaumen, Demeter, Spanien				600 g	600 g

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

• Wir erwarten Euch am kommenden Sonntag auf dem Beueler Stadtfest.

Genießt mit uns: Sonnenschein, gute Musik auf der Momo-Bühne, ein Gläschen Federweisser mit Zwiebelkuchen oder Rievkooche a la Momo-Bistro ... ES LOHNT SICH !!! Auch die Kids kommen nicht zu kurz.

Sonntag 04.09.2011 von 12 bis 18 Uhr at the Momos

wir freuen uns auf Euch

Brote der Woche:



Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

Roggenbrot
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €
 anstatt 4,19 €



Sechskorn
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,79 €
 anstatt 4,19 €

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

Salat der Woche

- * ein Viertel Hokkaido Kürbis
- * halber Spitzkohl
- * 2 Möhren
- * 1 Apfel
- * handvoll Rosinen
- * großzügig Sonnenblumenöl
- * guten Schuss Apfelessig
- * Meersalz
- * wer hat, Schabzigerklee*

Den Kürbis ungeschält und ungekocht ganz fein raspeln, ebenso die Möhren. Apfel grob raspeln. Den Spitzkohl in ganz feine Streifen schneiden oder auch grob raspeln (am Strunk festhalten). Die Rosinen dazu geben. Alles mit Sonnenblumenöl und Apfelessig begießen. Gut vermischen. Mit Meersalz und Schabzigerklee abschmecken. Bisschen ziehen lassen.

Spitzkohlquiche

- * halber Spitzkohl
- * 2 Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 1 Möhre
- * 200 g feines Vollkornmehl
- * 125 g Butter
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 3 M-Eier
- * 2 EL Olivenöl
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * 100 g Parmesan

Mehl mit weichen Butterflöckchen, Prise Salz, einem Eigelb und 3-5 EL Wasser verkneten, bis ein leicht brüchiger Teig entsteht. Eine runde Backform ausfetten und diese mit dem Teig auskleiden. Ungefähr einen 2cm-Rand hochziehen und mit einer Gabel viele Löcher hinein pieken. Auf 180° ca. 10 Minuten vorbacken. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit einer geraspelten Möhre in Olivenöl andünsten. Den Spitzkohl halbieren, am Strunk festhalten und in feine Streifen schneiden. Mit in die Pfanne geben, andünsten, mit Gemüsebrühe angießen und etwa fünf Minuten garen, bis der Spitzkohl zusammen gefallen ist. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen (das ist wichtig, allerdings nicht weg schütten, sondern als „heiße Tasse“ trinken), auf dem Teigboden verteilen und darüber zwei mit Sahne verquirlte und Gewürzen verquirlte Eier gießen. Tomaten in Scheiben schneiden, die Quiche damit belegen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 180° noch etwa 35 Minuten backen.

Kürbisgratin

- * 800 g Kürbis
- * 3 Kartoffeln
- * 1 Bund Lauchzwiebeln
- * 2 EL Butter
- * 2 M-Eier
- * 500 ml Sahne
- * 50 g geriebenen Parmesan
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Kürbis mit einem glatten scharfen Messer einstechen und halbieren. Nicht schälen, aushöhlen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Bund Lauchzwiebeln fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln darin dünsten. Kürbiswürfel und Kartoffelscheiben dazu geben und kurz mit dünsten. Alles in eine gebutterte Auflaufform füllen. Die Eier mit der Sahne und dem Parmesan verquirlen, mit den Gewürzen abschmecken und über das Gemüse gießen. Bei 220° ca. 30 Minuten backen (mal mit der Gabel pieksen, ob es schon gar ist).

Zwetschkuchen

- * 800 g Zwetschgen
- * 1 Päckchen Frischhefe
- * 100 ml Vollmilch
- * 100 g Butter
- * 60 g Honig
- * 250 g feines Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- * 1 Prise Meersalz
- * 500 ml Sahne zum Schlagen

Hefe in lauwarmer Milch auflösen und mit Mehl, Butter, Honig und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech dünn ausrollen und mit entsteinten halbierten Zwetschgen belegen (die halbierten Zwetschgen nochmals in der Mitte einschneiden). Den Backofen auf 180° vorheizen und ca. 30 Minuten backen. Zwischendurch mal nachschauen, ob die Spitzen von den Zwetschgen nicht schon dunkel werden. Am Schluss die Schlagsahne zubereiten und zusammen mit dem (vielleicht noch warmen) Kuchen genießen!

* Schabzigerklee ist ein getrocknetes Gewürz. Stark würzig, etwas milder als Bockshornklee. Oft verwendet als Brotgewürz z.B. im Vinschgauer Fladenbrot. Er würzt jedoch auch Salate, Dips, Aufstriche und Gemüsevariationen – sehr vielseitig einsetzbar.