

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



**Büro** o228 46 27 65  
 o800-bioladen  
**Thekenfon** 54 90 73  
**Abo-Notfon** 54 90 70  
**Abo-SMS** 0151-201 53229  
**Biometzger** 47 83 39  
**Bistro** 9737 9503

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) · [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) · [momoshop.de](http://momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

### 34. Kalenderwoche 2015 / 16.-21. August

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia rot, Demeter, regional			1x	1x	2x
Basilikum, Demeter, regional			1 Bund	1 Bund	1 Bund
Bundzwiebeln, Demeter, regional		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Aubergine, Bioland, Deutschland	250g	300g	510g	700g	700g
Zucchini Rondini, Bioland, Deutschland	370g	440g	700g	1000g	1000g
Champignons, Bioland, Deutschland				310g	670g

**Regionale Kiste für diese Woche:** 1 roter Batavia, 1 Bund Basilikum, 1x Bundzwiebeln, 510g Aubergine, 700g Zucchini

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Pfirsiche gelb, Demeter, Spanien	470g	580g	850g	1000g	1110g
Feigen Mavra, Demeter, Griechenland			130g	200g	200g
Litchis, Demeter, Spanien				110g	220g
Zitrone Verna, Naturland, Spanien	1x	1x	1x	2x	3x
Zwetschgen, Demeter, regional		500g	900g	1040g	1500g

**Es gibt weiterhin 1-Kilo-Körbchen Heidelbeeren zu 9,99€ von Michaels Biolandhof - einen Erzeuger-Steckbrief gibt es auf der momosite (->Partner)**

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

#### Brote der Woche:



#### Roggen Fein Brot Kastenbrot

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

1000g  
 anstatt 3,99 €  
**3,80 €**



#### Baguette Spitz

Zutaten: Weizenmehl 1050,  
 Roggenmehl 1150, Salz,  
 belebtes Wasser, Hefe

300g  
 anstatt 2,99 €  
**2,49 €**

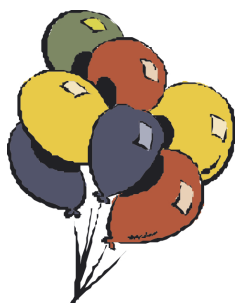


Bäckerei Sonnenkorn

#### Vielsaat Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Weizen,  
 Saatenmischung, Sauerteig  
 und Hefe

1000g  
 anstatt 4,49 €  
**3,99 €**

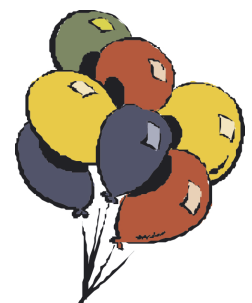


## Einladung zum Stadtfest

am Sonntag 6. September

32,5 Jahre in Beuel, 10 Jahre im großen Laden - ein Grund zu Feiern. Mit Hüpfburg für die Kinder, mit Federweißer & ofenfrischem Flammkuchen, mit MOMO-Bühne und und und: gewohnt ungewöhnlich,

ein spektakuläres Straßenfest in und vor MOMO



Details siehe unter [www.bioladen.com](http://www.bioladen.com)

--> bitte wenden

## Champignon-Brotaufstrich

- \* 100g Champignons
- \* 2 Bundzwiebelstängel
- \* 1 große Knoblauchzehe
- \* 2 TL Zitronensaft
- \* Meersalz
- \* Mühlenpfeffer oder 1cm Peperoni SEHR fein geschnitten
- \* 1 EL Basilikum sehr fein geschnitten
- \* 150g Butter

Weiche Butter mindestens 15 Minuten cremig schlagen. Bundzwiebeln sehr fein schneiden bzw. hacken und ohne Grün mit dem Knoblauch in wenig Butter goldgelb dünsten. Champignons etwas abbürsten (bitte nicht waschen) und sehr fein schneiden. Nun alle Zutaten miteinander verrühren und pikant abschmecken.

---

## Französisches Zucchini Fondue

- \* 1,5kg Zucchini
- \* 2-3 Knoblauchzehen
- \* 4-5 Zweige Thymian
- \* 5 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 150g würziger geriebener Hartkäse
- \* 1 Baguette in Scheiben

Zucchini raspeln. Knoblauch in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini, Knobi und Thymianblättchen darin ca. 45 Minuten dünsten, bis das Gemüse vollständig verfallen ist. Dann würzen mit Salz und Pfeffer.

Geriebenen Käse zum Gemüse geben und unter rühren schmelzen lassen. Portionsweise auf tiefe Teller verteilen und mit Baguette zum Dippen servieren.

---

## Gegrilltes Gemüse mit CousCous (für 2 Personen)

- \* 1-2 Auberginen (und/oder Zucchini)
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1 TL Balsamicoessig
- \* getrockneter Thymian
- \* 5 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 250 g CousCous
- \* etwas frischen Zitronensaft

Backofen auf 180° vorheizen. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Thymian zum Knoblauch geben. Olivenöl und Essig darunter rühren. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf das Backblech legen und im Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun werden lassen. Natürlich geht das auch wunderbar auf einem Grill!

Dazu CousCous wie auf der Packung beschrieben zubereiten und vor dem Servieren mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln.

---

## Auberginenkuchen

- \* 600 g Auberginen
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 250 g Tomaten
- \* Saft einer Zitrone
- \* 150 g Hirse
- \* 50 g Gruyere Käse
- \* 100 g Mascarpone
- \* 60 g Vollkornsemmelbrösel
- \* 2 EL mittelscharfer Senf
- \* 20 g Butter
- \* 125 g Fetakäse
- \* Basilikum zur Dekoration

Die Hirse mit doppelter Menge Wasser 15 Minuten köcheln und einige Minuten ausquellen lassen (siehe Verpackung). Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden, salzen, mit Öl begießen, gut durchmischen und ein bisschen ziehen lassen. Die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden. Die Hirse mit dem feingeschnittenen Gruyere und der Mascarponecreme vermischen. Mit Meersalz abschmecken. Diese Mischung auf ein Backblech streichen (vorher eingefettet oder Backpapier). Die Semmelbrösel mit dem Senf und dem Zitronensaft vermischen. Diese Paste auf die Hirsemischung streichen.

Auf dem Blech Hirseteig nun die Auberginenscheiben flach verteilen. Pro Aubergine eine Tomatenscheibe. Auf diesen kleinen Turm eine Scheibe Knoblauch und noch einmal Aubergine und Tomate. So ergibt sich ein Blech Hirsekuchen mit kleinen Auberginen-Tomaten-Türmen. Auf jeden Turm einen kleinen Würfel Fetakäse legen und ca. 25-30 Minuten bei 200° in den Backofen. So wie die Türme gebaut sind, kann nach dem Backen der Kuchen geschnitten werden. Mit einem Basilikumblatt verzieren. Guten Appetit!