



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
 Telefon: 0228 - 46 27 65
 Thekenfon: - 54 90 73
 Fax: - 97 20 695
 www.bioladen-momo.de

in 53225 Bonn - Beuel
 Abofon: - 54 90 70
 Abofax funktioniert! - 54 90 72
 Metzger shop-in-shop - 47 83 39
 momonaturkost@vollbio.de

12. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Eissalat		x	x	x	CAAE, Spanien
Champignons				x	Bioland, BRD
Brokkoli		x	x	x	EU, Frankreich
Zucchini		x	x	x	EU, Italien/Spanien
Möhren		x	x	x	Bioland, BRD
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Äpfel Iona Gored	x		x	x	Demeter, Altes Land
Äpfel Elstar	x			x	Demeter, Altes Land
Äpfel Boskoop	x		x	x	Demeter, Altes Land

100% aus kontrolliert biologischem Anbau / weitgehend und relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatz- bzw. Zusatzprodukte möglich

\$\$\$

Unsere Abbuchungs- Automatisierung ist jetzt soweit. Es gab zwar ein paar Fehlbuchungen (Entschuldigung), aber ab jetzt wird es reibungslos laufen. Uns bringt das viele Stunden Schreibtischarbeit weniger und mehr Zeit für sinnvolleres. Für Sie bedeutet das, wir können künftig zur Monatsmitte abbuchen. Weil die Konten am Monatsende eher überlastet sind. Wenn`s recht ist. Unterteilen kann ich allerdings nicht, die Abbuchung erfolgt bei allen gleichzeitig. Wann es losgeht, werde ich vorher nochmal bescheidgeben. Ok ?!?

Äpfel

Wir bringen pro Woche fast 1 Tonne Bioäpfel unters Volk. Jetzt haben wir die Lager leergekauft, und damit steigen die Preise, ab kommender Woche. Deshalb haben wir diese Woche nochmal tüchtig reingeklotzt, für 1,99/Kilo.

Brokkoli - Auflauf

45 Minuten / für 4 Personen

500 g Kartoffeln
 2-3 Zwiebeln
 2 EL Erdnussöl
 500 g Brokkoli
 250 ml Gemüsebrühe
 Butter für die Auflaufform
 250 g geriebener Käse
 4 Eier
 125 ml Milch
 Meersalz, Pfeffer, Muskat
 handvoll Mandelblättchen

Pellkartoffel kochen, anschließend in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Erdnussöl goldbraun andünsten, Brokkoli und Gemüsebrühe dazugeben und gut 3 Minuten weiterdünsten. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Auflaufform mit Butter einstreichen, Kartoffelscheiben schichten. Darauf die Hälfte des Käse geben. Eier mit Milch anrühren, würzen, darüber giessen. Nun den Brokkoli daraufgeben und anschließend den restlichen Käse über die Brokkoli verteilen. Zum Schluß noch die Mandelblätter darüber geben und ab in den Ofen, ca. 30 Minuten gratinieren.

Apfel- Zimt- Crêpes

gehen lassen + fix weiter / für 4 Personen

300 g Vollkornmehl
 4 Eier
 1 Prise Meersalz
 6 EL Zucker wenn beliebt
 800 ml Milch
 Butter
 3 Äpfel
 Vanillezucker, Zimt, Puderzucker

Mehl, Eier, Salz, Zucker mischen, nach und nach die Milch einarbeiten und mehrere Stunden gehen lassen. Anschließend in einer leicht gefetteten Pfanne möglichst dünne Crêpes backen und im Backofen warm stellen. Apfel schälen und entkernen und mit viel Zimt und etwas Vanillezucker in der Butter weich dünsten. Apfelpüree dünn auf die Crêpes streichen, diese zusammenrollen und mit Zimt und Puderzucker bestäubt servieren.

Apfelbrot

ziehenlass- Zeit
 + 30 Min. + Backzeit

750 g Äpfel
 100 g Honig
 250 g Rosinen
 125 g gemahlene Haselnüsse
 5 EL Apfelsaft
 1 Msp. gemahlene Vanille
 2 TL Zimt
 2 TL Gewürze wie Nelke, Koriander, Ingwer, Pfeffer...
 500 g Vollkornweizenmehl
 2 TL Backpulver

Äpfel putzen und mit der Schale grob reiben. Mit Honig, Rosinen, gemahlene Nüssen, Apfelsaft und den Gewürzen vermengen und etwa 8 Stunden ziehen lassen. Vollkornmehl und Backpulver vermischen und mit der Apfelmasse verkneten, je länger umso besser. Einen ovalen Laib formen und auf ein gefettetes Backblech legen. Im Backofen ca. 90 Minuten bei 180 °C backen. Kühl und trocken 2-3 Wochen haltbar.

