



# 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

## 14. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Petersilie				x	ECO, Frankreich
Kopfsalat od. Batavia grün		x	x	x	ECO, Frankreich
Zucchini		x	x	x	EU, Italien
Frühlingszwiebeln		x	x	x	ICEA, Italien
Möhren Neue Ernte		x	x	x	ICEA, Italien
Kohlrabi				x	CAAE, Spanien
Bananen	x			x	EU, Dom.Rep.
Clementine Fortuna	x		x	x	EU, Spanien
Zitronen	x			x	AIAB, Italien
Mango Amelie	x		x	x	EU, Bukina Faso
Apfel Fuji	x			x	Bioland, Südtirol

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

## Ostern steht vor der Tür.

Hier die Infos zu Liefertagen und Öffnungszeiten:

- Ostersonntag ist der Laden bis 18Uhr geöffnet
- In der Karwoche werden die Donnerstag- und Freitagstouren um 1 Tag vorverlegt,
- in der Woche nach Ostern die Montag- und Dienstagstouren um 1 Tag nach hinten verlegt.

## Eier mit Currysahne zum warmwerden 20 Minuten / für 4 Portionen

- 8 Eier
- 125 ml Schlagsahne
- 1 TL Curry
- 1 EL Tomatenketchup
- 125 g geräuchertes Tofu
- Petersilie

Die Eier sehr hart kochen und schälen, längs halbieren und in eine Schüssel legen.

Die Sahne steifschlagen, mit Curry und Ketchup würzen und über die Eier geben. Mit Tofuwürfeln und gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passt getoastetes Dinkelbrot, zB.

## Osterzopf

- 500 g Vollkornmehl, Dinkel oder Weizen
- 1 Würfel Hefe
- 3-4 EL Honig
- 200 ml angewärmte Milch
- 100 g Butter, nicht kalt
- 1 Zitrone bzw. deren Schale
- Meersalz
- 150 g grob gehackte Haselnüsse oder Mandeln
- 1 Eigelb

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken.

Hefe mit einem Teil des Honigs und einem Teil der warmen Milch anrühren.

Alles in die Mulde im Mehl geben und circa 20 Minuten gehen lassen.

Übrige Milch und Honig, mit Butter, Meersalz, Zitronenschale und 2/3 der gehackten Mandeln zum Teig geben und gut durchkneten, bis er sich vom Schüsselboden löst.

Drei lange dünnen Rollen formen und zum Zopf flechten.

Auf einem gefetteten Backblech nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Zopf mit verquirtem Eigelb bestreichen und die restliche Mandeln darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene knapp 40 Minuten bei 200 ° C. backen.

## Amaranth-Zucchini-Gratin

für 4 Personen / aufwendig

- 150 g Amaranth
- 3 EL Olivenöl
- 0,5l Gemüsebrühe
- 1 kg Zucchini
- Pfeffer, Kräutersalz
- 1 Zitrone
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g saure Sahne
- etwas Milch, viel Petersilie, 1 Prise Oregano
- 2 große Tomaten
- 100 g geriebenen Käse

Amaranth im Olivenöl ca. 5 Minuten braten, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und 45 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.

Von der Zitrone die Schale reiben und unter die Zucchini mischen. Dann die Zitrone auspressen und die Zucchini in Scheiben darin marinieren. Knoblauch schälen und auf die Zucchini in Scheiben pressen. Pfeffer und Kräutersalz dazugeben, gut mischen. Die saure Sahne pfeffern und salzen, sowie etwas Milch dazugeben, auch gut mischen.

Die Petersilie grob hacken. Die Tomaten in Scheiben schneiden.

Wenn das Amaranth fertig gegart ist, in eine flache Auflaufform geben. Die marinierten Zucchini in Scheiben daraufgeben. Die saure Sahne löffelweise auf die Zucchini in Scheiben verteilen, darauf die gehackte Petersilie geben. Zuletzt den Gratin mit den Tomatenscheiben abdecken, etwas Oregano auf jede Tomatenscheibe verteilen.

Bei 200 C ca. 1 Stunde im Backofen garen.

Nach 50 Minuten den geriebenen Käse auf den Tomatenscheiben verteilen.