



# 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

## 16. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Bärlauch		x	x	x	diverse regional
Mangold		x	x	x	EU, Italien
Auberginen				x	EU, Spanien
Eissalat		x	x	x	EU, Spanien
Möhren Neue Ernte		x	x	x	ICEA, Italien
Tarocco, Halbblutorange	x		x	x	EU, Spanien
Bananen	x			x	EU, Dom.Rep.
Grapefruit Rot, Ruby Star	x		x	x	AIAB, Italien
Apfel Iona Gored	x			x	diverse regional

- - - Mango und Ananas hatten tlw. Kälteschaden, bitte ggf. um Entschuldigung und um nachträgliche Reklamation - - -

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

**Rezepte** und newsletter vergangener Zeiten gibt`s ab sofort auf [www.bioladen-momo.de](http://www.bioladen-momo.de):  
Ein umfangreiches Archiv aller Momo- Rezepte.

**Abbuchung** künftig nicht mehr zum Monatsende. Wir gehen jeden Monat mit hohen Eurobeträgen in Vorkasse. Klar ist das kein Dauerzustand. Künftig buchen wir ab nach gutdünken, aber jedenfalls nicht zum Monatsende (ausser zum Jahresende) - um das Monatsende-gestresste Konto nicht auch noch zu belasten. Die kommende Abrechnung bezieht sich auf den Zeitraum 1.bis 15.April.

**Bonus** für das erste Quartal steht noch aus: Ich weiss noch nicht wie`s geht, kann aber nicht mehr lange dauern...

## Auberginen-Auflauf

für 4 Personenca. 40 Minuten

- \* rohe Kartoffeln für 4 Personen, in dicke Scheiben geschnitten
- \* 1-2 Auberginen, in Scheiben geschnitten
- \* Gemüsebrühe
- \* Olivenöl
- \* 1-2 Zwiebeln, in Würfel geschnitten
- \* 3-4 Tomaten, oder aus dem Glas, zerkleinert
- \* 1 Bd. Bärlauch
- \* 1 Bd. Petersilie, klein geschnitten
- \* Meersalz & Mühlenpfeffer
- \* reichlich Kräuter der Provence

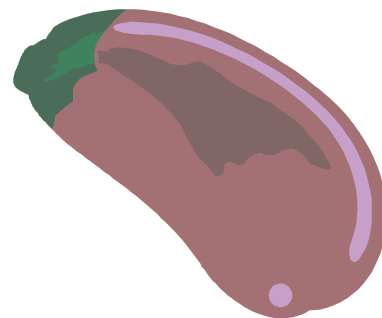
Olivenöl erhitzen, Kartoffelscheiben darin anbraten, etwas Gemüsebrühe dazugeben und 10 Min. bei geschlossenem Deckel dünsten lassen.

Aubergine ebenfalls in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, öfters wenden.

In einem anderen Topf Zwiebel andünsten, Tomaten und Kräuter der Provence hinzufügen und alles süßscharf abschmecken.

Dann in eine Auflaufform schichten, erst Kartoffeln, darauf Petersilie und Bärlauch, dann Tomatensoße, darauf die Aubergine. Backofen vorheizen, Auflauf bei 200°C ca. 15 Min. überbacken.

Die Auberginenscheiben sollten gebräunt sein.



## Bärlauch - Quark

15 Minuten / für 4 Portionen

- 150 g Quark, Fettstufe
- 150 g Frischkäse
- 1 TL Senf
- 1 Bund Bärlauch, klein geschnitten
- Meersalz & Mühlenpfeffer

Quark und Frischkäse mit dem Senf verrühren. Den kleingeschnittenen Bärlauch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt zu neuen Kartoffeln oder auf Toastbrot...

## Bärlauchsuppe

- 100- 200 g Bärlauch (je nach gewünschter Intensität)
- 1 mehlig Kartoffel
- 2 Zwiebeln
- Butter
- 0,5 l. Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- Meersalz & Mühlenpfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

Die Zwiebeln kleinhacken, die Kartoffel klein würfeln und in der heißen Butter kurz andünsten. Mit der Brühe aufgießen und 10 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab gründlich durchmischen und durch ein Sieb passieren.

Den Bärlauch kurz blanchieren und sofort in Eiswasser geben. Den Bärlauch in die Suppe einmischen, mit der Sahne auffüllen, einen Spritzer Zitronensaft dazu und noch mal mit dem Zauberstab der Suppe Volumen verleihen.

Sie können den Bärlauch auch mit den Zwiebeln andünsten, allerdings wird die Suppe dann grau.