



# 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

## 19. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat, Sorte noch unklar		x	x	x	Demeter, regional
Champignons				x	Bioland, regional
Strauchtomaten		x	x	x	ICEA, Italien
Möhren		x	x	x	ICEA, Italien
Blumenkohl		x	x	x	ECO, Frankreich
Zwiebeln				x	Bioland, regional
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Apfel, Sorte noch unklar	x		x	x	Bioland, Tirol
Rhabarber	x			x	Naturland, regional

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

## Abbuchung

Dank der Sparkasse erscheint nun nicht mehr "Bioladen Momo" als Absender der Lastschrift, sondern "Schaefer-Groebel". Na super, es hagelt Widersprüche weil ja kaum einer weiss- und wozu auch- dass das mein Name ist. Ich versuche mich noch ein wenig in Bürokratiewiderstand, ab Sommer wird dort wohl wieder "Bioladen Momo" erscheinen...

## Rezepte

aus unserem Fundus gibt es auf unserer site oder wir gegen sie in Ihre Kiste, einfach "bestellen" bitte.

## Kräutermatinee auf Gut Ostler

Sinnlich- wildes Essvergnügen mit heimischen Kräutern. Eine Veranstaltung von Frau Holle und Gut Ostler am 25.Juni. Weitere Infos unter 0228-65 23 22 oder mail an info@frau-holle.com

## Champignoncremesuppe

30 Minuten / für 4 Personen

300 g Champignons  
0,3 l. Gemüsebrühe  
1/2 Zwiebel  
0,25 l. Milch  
50 ml Sahne  
50 g Butter  
50 g Mehl  
Mühlenspeis, Meersalz, Muskat

Zwiebel schälen und fein hacken, Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Beides in ein wenig Brühe andünsten, danach den Rest der Brühe zugeben und ca. 20 Minuten kochen.

Anschließend durch ein Sieb passieren, Milch und Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Aus Mehl und Butter eine Schwitze zubereiten, mit einem Teil der Suppe ablöschen, zu der Suppe geben, kurz aufkochen lassen, binden lassen.

## Blumenkohl mit Tomaten

für 4 Personen

400 g Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
Meersalz, Mühlenspeis  
1 TL Sojasauce  
1 Blumenkohl  
1/2 Bund Dill

Die Tomaten heiß überbrühen, enthäuten und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in heißem Öl glasig dünsten. Die Tomatenscheiben zufügen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Den Blumenkohl putzen, gut waschen und in Röschen zerteilen. Die Röschen zu den Tomaten geben und im geschlossenen Topf bei milder Hitze 15-20 Minuten garen. Den Dill waschen und fein hacken und vor dem Servieren darübergeben.

## Rhabarberkuchen

- 800 g Rhabarber waschen, putzen und in 2 bis 3cm große Stücke schneiden. Aus  
- 125 g Butter oder Margarine,  
- 125 g Rohrzucker,  
- 1 Prise Meersalz,  
- 1 Prise Vanille,  
- 3 Eier,  
- 200 g Vollkornmehl, Weizen oder Dinkel,  
- 2 Tl Backpulver und  
- 3 El süßer Sahne  
einen Rührteig herstellen. Diesen in eine gefettete Springform ø 28 cm füllen und mit Rhabarber belegen. Mit dem Zucker bestreuen und bei 175°C 40 Minuten backen.  
Für den Belag  
- 3 Eiweiß steif schlagen,  
- 150 g Zucker einrieseln lassen und mit einem Spritzbeutel ein Gitter auf den Rhabarber spritzen. Mit  
- 100 g gehobelten Mandeln bestreuen und weitere 15 Minuten backen.