



# 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

## 22. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Eissalat		x	x	x	Demeter, regional
Strauchtomaten		x	x	x	AIAB, Italien
Schlangengurke				x	ECO, Niederlande
Rote Paprika				x	EU, Spanien
Brokkoli		x	x	x	Demeter, Sizilien
Knoblauch		x	x	x	EU, Frankreich
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Pfirsich gelb	x		x	x	EU, Spanien
Nektarinen				x	EU, Spanien
Aprikosen	x		x	x	EU, Spanien

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

## Broccoli in Tomatensoße

600 g Broccoli, geputzt  
Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
1 -2 pikante frische Pepperoni  
6 reife Tomaten  
6 EL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
2 Nelken  
Meersalz  
1 Glas Weißwein

Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen, den Broccoli 2 Minuten vorgaren. Etwas Wasser hinzufügen, die Pfanne bedecken und bei niedrigerer Hitze 3-5 Minuten weitergaren, bis das Wasser verdunstet ist.

Für die Soße die Knoblauchzehen schälen und zerquetschen. Die Pepperoni entkernen und fein hacken. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und klein schneiden. Das Öl in einem Topf zusammen mit Rosmarin und Knoblauch erhitzen. Erst die Pepperoni, dann die Tomaten und die Nelken hinzugeben. Aufkochen und dann offen sanft schmoren lassen, bis die Tomaten zerfallen und die Soße eindickt. Salzen, nach und nach den Wein hinzugeben, noch einmal einkochen lassen, bis die Soße dick ist.

Abkühlen lassen und zum Broccoli servieren.

## Tomaten mit Tofu und Basilikum

4 Tomaten, in Scheiben geschnitten  
100g Tofu, in hauchdünne Scheiben geschnitten  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
5 EL Balsamico-Essig  
2 EL Olivenöl  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
1 Bund frisches Basilikum

Pro Person eine Tomate in Scheiben auf einem kleinen Teller anordnen, salzen und pfeffern. Balsamico und Olivenöl mit der Gabel cremig schlagen und die Tofuscheiben darin marinieren, anschliessend auf die Tomaten legen. Ebenfalls salzen, pfeffern und den durchgedrückten Knoblauch auf dem Tofu verteilen. Mit Basilikumblättchen dekorieren, ersatzweise

eingelegetes Basilikum.  
Dazu Knoblauch- Baguette servieren.

## Skordalia

griechische Vorspeise

250g gekochte, zerdrückte Kartoffeln  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
Etwas Olivenöl  
1 Bund feingehackte Petersilie

Alles pürieren und ziehen lassen. Mit Oliven, Pepperoni, gefüllten Weinblättern und Salat zu Fladenbrot servieren.

## Griespudding mit Aprikosen

1l. Milch  
150g Griess  
3 EL Zucker oder anderes süsses  
400g Aprikosen

Milch aufkochen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen Griess & Zucker einstreuen. Leicht köchelnd knapp 10 Minuten rühren, dann in feine Streifen geschnittene Aprikosen dazugeben und die steif werdende Masse noch zwei Minuten durchrühren. Noch lauwarm servieren.

## Pfirsichcreme

Pfirsiche  
500 g Mager- oder Sahnequark  
Süssmittel falls beliebt  
500 ml Saft  
2 Packungen Vanillepudding aufkochen, die Masse mit dem Obstbrei vermischen  
400 g Sahne mit Sahnesteif verrühren und locker unterheben.

Im Kühlschrank kalt stellen, bis die Creme etwas fester geworden ist.

Variationen: Auch mit Aprikosen; mit anderem Obst, z.B. Mandarinen oder Kirschen, sollte das Obst aber nicht püriert werden. Biscuits abwechselnd mit der Creme in einer Schüssel schichten.

... fehlt nur noch das Gute Wetter!