



# 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 - 54 90 72  
Metzger shop-in-shop - 47 83 39  
momonaturkost@vollbio.de

## 33. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Basilikum		x	x	x	Demeter, regional
Salat		x	x	x	diverse, regional
Gurke krumm		-	-	x	EOS, Niederlande
Tomaten		x	x	x	diverse, regional
Paprika bunt HKII		x	x	x	EU, Niederlande
Knoblauch		x	x	x	diverse, regional
Zwiebeln		-	-	x	diverse, regional
Bananen	-		-	x	EU, Dom.Rep.
Traube Sultana	x		x	x	EU, Italien
Apfel Sansa	x		-	x	ICEA, Tirol
Honigmelone	x		-	x	EU, Spanien
Birne Kapps oder Guyot	-		-	x	wild/regio oder kBA/France

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

## Gazpacho (Tomatensuppe kalt)

1 Zwiebel                      3 Tomaten  
1/2 mittelgroße Gurke    1 Paprikaschote, entkernt  
2 Knoblauchzehe, zerdrückt  
knapp 1 l Tomatensaft  
Salz & Pfeffer              6 EL Olivenöl  
3 EL Weißweinessig      6 Scheiben Baguette

Zwiebeln, Tomaten, Gurke, und Paprikaschoten fein hacken und mit einer Knoblauchzehe in eine Schüssel geben. Tomatensaft, Salz und Pfeffer sowie die verrührte Essig-Öl-Mischung zugeben, gut verrühren und kalt stellen.

Backofen auf 180°C vorheizen. Das Baguette in ca. 1cm große Würfel schneiden. Öl und die zweite Knoblauchzehe mischen und über die Würfel träufeln. Auf einem Backblech ca. 10 Minuten goldbraun backen. Hin und wieder wenden.  
Die kalte Suppe mit den Knoblauchcroûtons servieren. Den Teller mit Basilikumblättern dekorieren.

## Tomatensuppe heiss

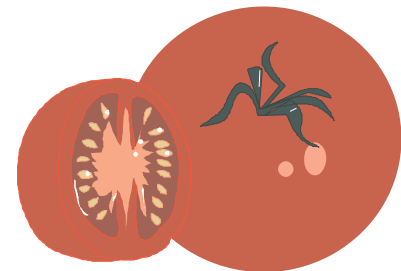
wie alle Rezepte: Für 4 Personen

1 Zwiebel pellen und würfeln,  
1 Knoblauchzehe pellen und pressen.  
1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.  
500 g reife Tomaten überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden.  
Tomatenwürfel mit  
1 Tl Salz  
1/2 Tl schwarzer Pfeffer  
1/2 Tl Paprika  
1/2 Liter Brühe  
mischen.  
Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Rosmarin) waschen, hacken und dazu geben.  
Alles ca. 20 Minuten dünsten.  
Suppe durch ein Sieb streichen und in vorgewärmte Suppentassen füllen. Auf jede Tasse etwas Schmand geben. Die Suppe mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

## Tomatensalat Tofu- Basilikum

500 g Tomaten              250 g Tofu mit Kräutern...  
4-5 EL Olivenöl            4-5 EL Balsamessig  
Salz, Pfeffer                1/2 Bund Basilikum

Die Tomaten waschen, abtrocknen, die Stengelansätze entfernen und in Scheiben schneiden. Den Tofu in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten- und Tofuscheiben im Wechsel schuppenförmig auf einer Platte anrichten. Olivenöl mit dem Essig und etwas Salz verquirlen. Den Salat mit reichlich Pfeffer bestreuen, mit der Sauce beträufeln und mindestens 15 Min. ziehen lassen. Basilikum waschen, trocken tupfen, zerpflücken und vor dem Servieren den Salat damit garnieren.



## Gefüllte Paprika

4 Paprikaschoten            250 g Schafskäse  
Olivenöl                      5 Zehen Knoblauch  
Paprika-, Chilipulver, Pfeffer, Salz

Alle Zutaten bis auf die Paprika verrühren. Diese oben aufschneiden, mit der Masse füllen und in der Pfanne oder auf dem Grill keine 10 Minuten braten bzw. grillen.



weitere Rezepte auf [www.bioladen-momo.de](http://www.bioladen-momo.de)