



# Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel  
Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70  
Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72  
Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39  
www.bioladen-momo.de momonaturkost@vollbio.de

## 35. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat		x	x	x	diverse, regional
Tomaten		x	x	x	diverse, regional
Gurke		x	x	x	regional oder Niederlande
Porree		x	x	x	Bioland, regional
Dicke Möhren		x	x	x	Bioland, regional
Rote Bete		x	x	x	div., regional
Spinat als Ersatz für Porree in der Mutter-Kind Kiste					
Traube Vittoria	x		x	x	EU, Italien
Bananen	-		-	x	EU, Dom.Rep.
Apfel Alkmene und Santana	x		-	x	Demeter, regional
Zwetschen	x		-	x	wildsammlung/regional
Orangen	x		x	x	EU, Italien

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

Bürgerfest in Beuel am Sonntag 3.9. nicht vergessen.

Mais am Montag nicht so schön gewesen, Reklamationen erbeten.

Die Natur hat es nicht leicht dieses Jahr, erst die lang anhaltende Kälte, dann die hammerharte Hitze, und jetzt schwimmt alles von dannen. Lieferprobleme zB bei Bohnen, und die Salatqualität lässt oft auch zu wünschen übrig.

Weinproben im Herbst- Vorabinformation:

Am 29. September stellt das älteste Bioweingut Deutschlands, Sander, seinen Jahrgang 2005 vor. Anmeldung erbeten, Unkostenbeitrag 8 Euro für die reichhaltige Verkostung.

Am 15. September "Kulinarium", ein Schlemmerabend mit Überraschungen.

## Lauch in pikanter Creme

1 kg Lauch 1-2 Eßl. Öl  
Brühe als Gewürz 4-5 Eßl. Wasser  
150 g Sahne oder Sojasahne  
Paprika edelsüß, etwas Muskatnuß, Worcestersauce

Gewaschenen Lauch in 2-3 cm große Stücke schneiden und im erhitztem Öl dünsten, würzen und das Wasser zugeben. Unter öfterem rühren, gut 5 Minuten.

Sojasahne und andere Gewürze und die Worcestersauce unterrühren, etwas einkochen lassen.

## Lauchnudeln mit Tomaten

1 Pfund Bandnudeln 2 EL Sonnenblumenöl  
1 gute Prise Salz 4 Tomaten  
1-2 Stangen Porree 2 Eßl. Öl zum dünsten  
4-5 Eßl. Wasser weißer Pfeffer, Kräutersalz  
12 Basilikumblätter 5 EL geriebener Parmesan

Frische Nudeln in reichlich Wasser zusammen mit etwas Öl und Salz 4-5 Minuten kochen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tomaten enthäuten. Dazu den Stielansatz herausschneiden und die Haut anritzen. Die Tomaten für 12 Sekunden in kochendes Wasser geben, herausnehmen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch putzen, waschen und längst in dünne,

nudel-lange Streifen schneiden und in erhitztes Öl geben, würzen, etwas Wasser zugeben. Unter öfterem rühren, gut 5 Minuten dünsten.

Die Nudeln dazugeben, alles mischen, mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.  
Basilikum und Parmesen abschliessend drübergeben.

## Rote Bete Salat

500 g Rote Bete Meersalz  
1 saurer Apfel 1 Zwiebel, gewürfelt  
1 hartgekochtes Ei zum Garnieren  
2 EL Petersilie, fein gehackt  
Für die Marinade:  
1 Becher Joghurt oder Schmand  
2-3 EL süße Sahne 1 TL Meerrettich  
1-2 EL gehackte Haselnüsse

Die Rote Bete gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt, je nach Größe 30- 45 Min. garen.

Dann mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und leicht abgekühlt in Scheiben oder Stifte schneiden oder grob raspeln. Den Apfel waschen, entkernen und grob raspeln, mit der fein gewürfelten Zwiebel und der Roten Bete mischen. Die Zutaten für die Marinade gut verrühren und über die Salatzutaten gießen. Den Salat etwas durchziehen lassen und mit Eivierteln und gehackter Petersilie servieren.

## Rote Bete-Suppe

800 g Rote Bete putzen, waschen und schälen.  
100 g beiseite legen, restliche Rote Bete in Würfel schneiden.  
3/4 Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Rote Bete hineingeben und 20 Minuten garen, anschliessend pürieren.

150 g Schmand unter die Suppe rühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.  
Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln.

Restliche Rote Bete ebenfalls fein raspeln. Beides in die Suppe geben und mit  
1 El Zitronensaft abschmecken.

1/8 Liter süße Sahne steif schlagen. Die Suppe in Suppentassen füllen, einen Tupper Sahne darauf geben und mit 2 El Schnittlauchröllchen bestreuen.

Sofort servieren. Dazu Vollkornbrot reichen.