



# 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

## 41. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Eissalat		x	x	x	diverse, regional
glatte Petersilie		-	x	x	diverse, regional
Brokkoli		x	x	x	diverse, regional
Buschbohnen		x	x	x	Bioland, regional
Möhren		-	x	x	diverse, regional
Bohnenkraut		x	x	x	diverse, regional
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Trauben ... Sorte noch unklar	x		x	x	EU, Italien
Zitronen	x		-	x	EU, Italien
Apfel Gala / Cox Orange	x		x	x	Demeter, regional

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

## Bonusgutschriften

für's 3. Quartal gibt es ab Mitte Oktober. Sie finden dann eine Info in der Kiste oder, nicht-Abo-Kundinnen, erhalten die Info an der Kasse.

Haben Sie noch gar keine Karte? Für Abo-Kundinnen liegt die im Büro und wartet; andere KundInnen bitte melden.

## Bumibo

Buttermilch - Bohnensuppe

650g grüne Bohnen      400 g Kartoffeln  
 350 ml Buttermilch      350 ml Milch  
 1 TL Mehl  
 Meersalz und Pfeffer      Bohnenkraut

Die Bohnen klein schneiden und abkochen. Kartoffeln schälen, kochen und stampfen. Buttermilch und Milch verrühren und Mehl darunter rühren, damit die Buttermilch nicht gerinnt beim Kochen. Diese Mischung zu den Stampfkartoffeln geben und mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken. Unter Rühren kurz aufkochen lassen und die abgekochten Bohnen dazugeben.

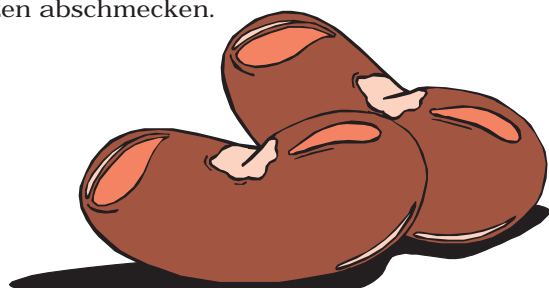
## Grüne Bohnen in Petersiliensahne

800 g Buschbohnen      2 Zweige Bohnenkraut  
 200 g Creme fraiche      1 Bund glatte Petersilie  
 Meersalz, Mühlenpfeffer, geriebene Muskatnuß

Die Bohnen in Stücke schneiden. Mit dem Bohnenkraut etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Crème fraiche in den Topf geben, erhitzen, Petersilie hacken, mit Gewürzen zugeben.

Die Bohnen zugeben, erhitzen und nochmals mit Gewürzen abschmecken.



## Traubenpastete

100 g Haselnüsse und 1-2 EL grob gehackte Haselnüsse  
 100 g Roggen-, 150 g Weizenvollkornmehl  
 etwas Zimt      125 g Honig  
 100 g Butter      700 g Weintrauben

Die Haselnüsse grob reiben, mit dem Mehl und dem Zimt vermischen.

Honig und Butter in einen Kochtopf geben, etwas verflüssigen und zu dem Mehlgemisch geben. Alles mit einer Gabel zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Die Weintrauben waschen, halbieren, entkernen und unter die Teigmasse mischen.

Alles in eine gefettete Auflaufform geben, leicht zusammenpressen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

Bei 200° C ca. 40 Minuten backen. Warm mit einer Frucht- oder Vanillesauce servieren.

## Traubencreme

300 g Weintrauben  
 1 EL Cognac  
 200 ml Weißwein  
 1 Tüte Vanille-Puddingpulver  
 2 Eigelb  
 80 g Rohrohrzucker  
 300 ml Sahne  
 200 ml Milch

Die Weintrauben waschen, halbieren, mit dem Cognac übergießen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Von 200 ml Weißwein 6 EL abnehmen und mit dem Puddingpulver, 2 Eigelb und dem Zucker verrühren. Den restlichen Weißwein, 150 ml Sahne und die Milch aufkochen, das angerührte Puddingpulver dazugeben und nochmals aufkochen.

Nach dem Erkalten des Puddings die restliche Sahne steif schlagen und mit 3/4 der eingelegten Trauben unter den Pudding heben. Die restlichen Trauben zur Dekoration verwenden. Wieder kaltstellen und eiskalt servieren!

