



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

22. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft:

Salat
Spinat
Strauchtomate
Kohlrabi

Salat
Petersilie
Spinat
Radieschen
Strauchtomate
Kohlrabi

Demeter, regional
Demeter, regional
Demeter, regional
Demeter, regional
ICEA, Italien
diverse, regional

Momos Kleine Obst (5,-) Momos Grosse Obst (10,-)

Banane fair trade
Pflirsche
Nektarinen
Aprikosen
Apfel Iona Gored

Banane fair trade
Pflirsche
Nektarinen
Aprikosen
Apfel Iona Gored

IMO, Dom.Rep/Ecuador
ICEA, Italien
EU-Bio, Spanien
ICEA, Italien
Demeter, Altes Land

Juni- Jubiläums- Aktionen

- Masseria San Vicario ist Antipasti wie von Mutttern. 26.05.-07.06. 25% Rabatt. Am 30.05. sind Paolo & Maria bei Momo.
- Zwergenwiese- Aufstriche, 02.-07.06. alle Süssen mit 25% Rabatt
06.-14.06. alle Würzigen mit 25%.
Am 06.06. kocht die Zwergenküche.
- Bier: 15-20% seiner Nahrungsenergie nimmt der Deutsche Mann in Form von Bier zu sich, so wird geschätzt.
Zur EM gibt es Lammsbräu- Biere zum Jubiläumspreis, 09.-21.06.

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

Tofu-Bällchen-Spinat-Salat

250g Tofu
1 Bund frische Kräuter
1 EL Speisestärke
etwas Sojamilch
Meersalz & Mühlenpfeffer
10 EL Sesam, Soja- und Olivenöl
200g Spinat
1/2 TL Senf
3 EL Apfelessig
4 EL Salatöl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel

Tofu zerdrücken, gehackte Kräuter, Stärke und 30ml Sojamilch mit dem Tofu mischen, mit Salz & Pfeffer würzen und zu kleinen Bällchen formen, etwa 3cm Durchmesser. In Sesam wälzen, 30Minuten kalt stellen und danach in einem Topf rundum zart-knusprig anbraten. Senf, Essig, Pfeffer, Salz zerdrückten Knoblauch, gehackten Zwiebeln und Salatöl zu einer Sauce vermischen. Spinat und Sauce vermengen, Tofubällchen darauf anrichten.

Blattspinat in Rahmsoße

1 Zwiebel
750 g Spinat
150 ml Gemüsebrühe
1 El eingelegten Bärlauch
Soja-Sahne

Zwiebel hacken und glasig dünsten, den Spinat dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe, Bärlauch und Sojasahne verfeinern. Dazu Petersilienkartoffeln, Reis oder Nudeln servieren.

Kohlrabigemüse

4 große Kohlrabi
1 Bund Frühlingszwiebel
1 EL Butter
200 g saure Sahne
Meersalz, Weißer Pfeffer
1 EL Zitronensaft
etwas geriebene Muskatnuss

Das Kohlrabigrün abschneiden und zur Seite legen. Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Kohlrabi darin ca. 5 Minuten kochen, abseihen und warm halten. Die Frühlingszwiebeln putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen, die Frühlingszwiebeln darin glasig braten. Die Kohlrabi mit in die Pfanne geben, kurz mitdünsten und die saure Sahne unterrühren. Mit Salz & Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken und bei schwacher Hitze noch einige Minuten durchziehen lassen. Vorm Servieren mit klein geschnittenem Kohlrabigrün bestreuen.

Mit Kartoffeln und Bratlingen anrichten.

Grünkern- Kohlrabi

4 Kohlrabi
125+100 ml Gemüsebrühe
50 g Grünkernschrot
2 EL Schlagsahne
100 g geriebener Bergkäse
2 EL Petersilie, fein gehackt
1 EL Butter
3 EL Sahne zum Verfeinern

Die Kohlrabi putzen, Grün abschneiden und beiseite legen. Knollen von oben aushöhlen. 125ml Gemüsebrühe in einem flachen Topf zum Kochen bringen, die Kohlrabi darin 5 Minuten vorgaren. Weitere 100ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Grünkernschrot einstreuen. Bei geringer Hitze 15Min. quellen lassen. Dann mit 2 EL Schlagsahne, dem Käse und der Petersilie mischen. Die Mischung in die Kohlrabi füllen. Die Kohlrabiblätter kleinschneiden und mit dem ausgehöhlten Kohlrabiffleisch in etwas Butter andünsten, mit der Kohlrabigarflüssigkeit angießen. Die Kohlrabi hineinsetzen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15Min. dünsten. Die Kohlrabi herausnehmen. Die Sauce mit dem Pürierstab pürieren. Mit Sahne abschmecken und zu den Kohlrabi servieren.

Mit Kartoffelbeilage servieren

Nektarinendessert

als kleiner Snack

4 reife Nektarinen/Pflirsche
2 EL Ahornsirup
8 EL Orangensaft
4 EL Joghurt
4 EL Pinienkerne

Nektarinen/Pflirsche waschen, abtrocknen, halbieren, Stein entfernen. In möglichst dünne Spalten schneiden und auf Portionstellern anrichten. Ahornsirup mit dem Orangensaft und dem Joghurt mischen und die Nektarinen damit beträufeln. Die Pinienkerne grob hacken und darüber streuen.