



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

26. Kalenderwoche 2008

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

Salat
Schlangengurke
Cocktailtomate
Brokkoli
-
-
etwas Möhren

Salat
Schlangengurke
Cocktailtomate
Brokkoli
Paprika Rot
Zwiebelbund
etwas Möhren

Demeter, regional
EU-Bio, Spanien
EU-Bio, Italien
Bioland, regional
EU-Bio, Spanien
Bioland, regional
diverse, regional

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

Nektarine ---
Banane
Saftorange
Honigmelone Galia
-

Nektarine & Pflirsich
Banane
Saftorange
Honigmelone Galia
Mango Keith

diverse, Ital./Spanien
FVO, Dom.Rep.
EU-Bio, Italien
EU-Bio, Spanien
Demeter, Dom.Rep.

Urlaub?

Für unsere Gemüse-Abo-Planung wäre es sehr hilfreich, Sie teilten uns frühzeitig mit, wann Sie mit der Kiste aussetzen wollen.

Bitte formlos, am liebsten per mail (Bestätigung beachten!), sonst faxen oder anrufen (gerne im Büro, 46 27 65) mit Name, Kundennummer & Liefertag, das wäre sehr nett.

Vielen Dank und - ggf- Schönen Urlaub!
Eure Momos

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

Gazpacho

1 rote Zwiebel
10 Cocktailtomaten
1/2 Gurke
1 rote Paprikaschote, entkernt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
knapp 1 Liter Tomatensaft
Meersalz & Mühlenpfeffer
6 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig
6 Scheiben Weißbrot

Zwiebeln, Tomaten, Gurke und Paprika fein hacken und mit einer Knoblauchzehe in eine Schüssel geben. Tomatensaft, Salz & Pfeffer sowie die verrührte Essig-Öl-Mischung zugeben.

Gut verrühren und kalt stellen. Backofen auf 180°C vorheizen. Das Weißbrot in ca. 1cm große Würfel schneiden. Öl und die übrige 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. Mit Basilikumblättern dekorieren.

Gurken-Kartoffel-Salat

1 kg Kartoffeln
1 Salatgurke
1 Bund Zwiebeln
0,2 l Gemüsebrühe
8 EL Mayonnaise
1 EL Senf
Meersalz & Mühlenpfeffer
frische Kräuter

Die Kartoffeln mit Schale kochen, noch warm abpellen, in Scheiben schneiden. Die Gurke ungeschält in sehr dünne Scheiben schneiden

und beides vermengen.

Für die Sauce die Zwiebeln fein hacken, mit der Gemüsebrühe, der Mayonnaise und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit den Salatzutaten vermengen. Frische Kräuter klein hacken und über den Salat geben.

Gebratener Reis mit frischem Gemüse

4 Tassen Lang-&Vollkornreis
1 Bund Zwiebeln
200 g Möhren
200 g Brokkoliröschen
1-2 Rote Paprika
4 EL Olivenöl
Knoblauch nach Gusto
2 EL Curry o.ä.
frische Kräuter

Den Reis in Brühe kochen bis das gesamte Wasser vom Reis aufgenommen ist; abkühlen lassen. Würde der Reis schon über Nacht eingeweicht geht's fixer. Gemüse zerkleinern, ca. 10 Min. bissfest garen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, den Reis darin goldgelb anbraten, das Gemüse dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken, frische Kräuter drüber streuen.

Brokkoli-Paprikapfanne

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Erdnußöl
1 EL Senfkörner
6 EL Kokosraspel
0,4 l Gemüsebrühe
etwas Ingwer, Wurzel oder Pulver
1/2 TL Kurkumapulver
400 g Brokkoli

3 Paprikaschoten

1 EL Ahornsirup
0,1 l Weißwein
1 EL Zitronensaft
Mühlenpfeffer
Korianderkörner

Zwiebel würfeln, mit Knoblauch in heißen Öl goldgelb rösten. Kokosraspel und Senfkörner hinzugeben und mitrösten.

Den zerdrückten Koriander und die feingeschnittene Ingwerwurzel, Kurkuma, Pfeffer und Gemüsebrühe dazugeben und weitere gut 5 Minuten dünsten.

Brokkoli in Röschen teilen, Stiele in Scheiben schneiden. Paprika in 1cm breite Scheiben schneiden. Die Brokkoli-Stiele in die Kokosmasse geben und ca.10 Minuten garen. Die Brokkoliröschen und die Paprika zugeben und ebenfalls ca.10 Minuten garen.

Mit Ahornsirup, Weißwein und Zitronensaft abschmecken.

Dazu zB Vollkornreis servieren.

Aperitiv Honigmelone

200 ml Sekt
100 ml Orangensaft
2 cl Schnaps
etwas Honigmelone

8 kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch der Honigmelone stechen. Auf jedes Glas 2 Kugeln verteilen. In einer Karaffe den Orangensaft, den Sekt und den Schnaps mischen. Gut kühlen, in die Gläser geben und servieren. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben. Alkoholfreie Variation mit zB Johannisbeer- oder Preiselbeersaft.

Gutes Gelingen !