



# 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](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

31. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft: regional-international-scheißegal ?

Kopfsalat	Kopfsalat	Demeter, regional
Pfefferminze	Pfefferminze	diverse, regional
-	Tomate Campari	diverse, regional
Blumenkohl	Blumenkohl	diverse, regional
Porree	Porree	diverse, regional
Möhren	Möhren	diverse, regional
Knoblauch	Knoblauch	Demeter, regional

Nur 4,8 % Flächenzuwachs verzeichnete der Deutsche Bio-Landbau in 2007. Die Zahl der Erzeuger stieg um 6,5 % auf 18.703. Eine ernüchternde Zahl, denn das Wachstum belief sich auf 18,4 %.  
Das bedeutet: mehr Importe. Auch wir listen dann zB Argentinische Äpfel und Birnen, weil der europäische Markt leergefegt ist. Momos Obst & Gemüse kommt aber nie mit dem Flugzeug. So ist die relative Ökobilanz nicht sooo schlecht, weil auch Deutsche Äpfel in CO2-Häusern gelagert werden um über den Winter zu kommen, das kostet reichlich Energie. Dennoch bleiben wir unserem Grundsatz >Regional ist Erste Wahl< treu.

Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	
Nektarine	Nektarine	CRAEX, Spanien
Banane Taino	Banane Taino	IMO, Dom.Rep.
-	Traube Black Magic	ICEA, Italien
Traube Mathilde	Traube Mathilde	ICEA, Italien
Heidelbeere	Heidelbeere	diverse, BRD

Als Ersatz: Gurke, Kohlrabi

momo-raoul

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

## Blumenkohl Asiatisch

- 1 großer Kopf Blumenkohl
- 200g Margarine oder Butter
- Meersalz
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 EL Chinagewürz
- 50g Cashewkerne

Blumenkohl in Salzwasser knapp 15 Minuten kochen, abtropfen lassen, die Röschen vom Strunk lösen. Margarine zerlassen, Gewürze darin gut verrühren, erhitzen, die Blumenkohlröschen darin wenden, bis sie mit der Butter-Gewürz-Mischung überzogen sind, in eine vorgewärmte Schüssel geben, warm stellen.  
Cashewkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, über den Kohl streuen.

## Hirsepuffer (schnell und lecker)

- 1/2 Karotte
- 1/2 Stange Porree
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Hirse
- Meersalz
- Öl zum Braten

Möhre raspeln, Porree und Knoblauch sehr fein schneiden. Wasser zum Kochen bringen. Hirse in das kochende Wasser geben. Gemüse hinzufügen. Salzen. Nur 5 Minuten kochen, dann 20 Minuten quellen lassen. Aus der abgekühlten Masse kleine, flache Bratlinge formen und im Öl goldgelb braten.

## Marinierte Möhren erfrischende Beilage

- 500 g Möhren
- 75 ml Olivenöl
- 3 EL milder Obstessig
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalz, Mühlenpfeffer
- frische Minze
- 200 g Vollmilchjoghurt

Die Möhren längs halbieren, in Salzwasser geben und in etwa 7 Minuten bissfest kochen. Aus dem Wasser heben und auf eine Platte geben.  
Den Knoblauch pressen, mit Öl, Essig, Salz & Pfeffer verrühren und über die Möhren gießen. Zugedeckt 2 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.  
Die Minze in feine Streifen schneiden und 2/3 über die Möhren geben.  
Den Joghurt glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, die restliche Minze untermischen und zu den Möhren servieren.

## Quinoa- Tofu- Gemüse

- 4 getrocknete Shiitake-Pilze
- 125 g geräuchertes Tofu
- 4 EL Sojasoße
- 4 EL kaltgepr. Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 150 g Möhren
- 200 g Quinoa
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 250 g Blumenkohl-Röschen
- 2 EL Kürbiskerne

Pilze in warmem Wasser einweichen. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Sojasoße, 2 EL Öl,

zerdrückten Knoblauch und etwas Wasser verrühren und Tofu darin marinieren.  
Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Möhren schälen und stiften. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin kräftig anbraten.  
Quinoa zugeben, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, dünsten. Möhren und Blumenkohlröschen ebenfalls in die Pfanne geben, alles bissfest garen. Die harten Stellen an den Pilzen entfernen, in Streifen schneiden, Kürbiskerne, Tofu, Pilze zu dem Gemüse geben, eventuell noch vorhandene Flüssigkeit verdunsten lassen, mit restlicher Sojasoße abschmecken

## Heidelbeer-Muffins

- 150 g Mehl, zB Dinkel-Vollkorn
- 100 g feine Haferflocken
- 3 TL Backpulver
- 1 Ei
- 125 g Zucker o.ä.
- 1 Prise Vanille
- 125 g weiche Butter
- 300 g saure Sahne
- Puderezucker
- 200 g Heidelbeeren

Mehl, Haferflocken und Backpulver vermischen. Das verquirlte Ei, Zucker, Vanillezucker, Butter und saure Sahne unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Dann die gewaschenen Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Den Teig in die Blechmulden einer Muffinbackform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25 Min. backen. Auskühlen lassen und mit Puderezucker bestreut servieren.