



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

32. Kalenderwoche 2008

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

Salat Batavia Grün
-
Tomate / Strauchtomate
Möhren
Brokkoli
Knollensellerie

Salat Batavia Grün
Basilikum im Topf
Tomate / Strauchtomate
Möhren
Brokkoli
Knollensellerie

Demeter, regional
Bioland, BRD
diverse, regional
diverse, regional
diverse, regional
Demeter, regional

1 Milliarde kann man sich nicht vorstellen. Vielleicht so: Das entspricht 300 Jahre täglich 9133 Euro. Auch nicht besser vorzustellen.

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

Banane Taino
Apfel Jamba (sauer)
Apfel Delbar (süss)
Zwetschen

Banane Taino
Apfel Jamba (sauer)
Apfel Delbar (süss)
Zwetschen
Wassermelone Mini
Honigmelone Charantais

IMO, Dom.Rep.
Demeter, regional
BAC, Italien
Bioland, BRD
CAAE, Spanien
Ecocert, Frankreich

2,2 geschätzte Milliarden Euro Sanierungskosten- macht erfahrungsgemäss 4,4 Milliarden: für das Atom Müll-Endlager in Morsleben. Das zahlen nicht die Atomstrom-Anbieter. Das zahlt der Steuerzahler. Hört sich nett an, der Steuerzahler. Das sind Du und ich. Merkel hat, noch als Umweltministerin, das DDR-Zwischenlager zum Endlager umdeklariert und nun haben wir den Salat. Wer trägt die Verantwortung?

Es ist wie so oft. Wenn wir Momos derart un-seriös wirtschafteten, wir wären längst Pleite. momo-raoul

Als Ersatz: Chinakohl...

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

Sellerie-Suppe

1 Sellerieknolle
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
Meersalz & Mühlenpfeffer
1/2 Zitrone
150 g Sahne

Die Knolle schälen, würfeln und mit einer grob gehackten Zwiebel in Olivenöl andünsten. Gemüsebrühe angießen, etwa zehn Minuten kochen, bis die Selleriestücke gar sind und pürieren. Mit Pfeffer & Salz würzen, Zitronensaft angießen, leicht geschlagene Sahne unterheben und einmal kurz aufkochen lassen.

Jamba-Sellerie-Salat

4 Äpfel, zB Jamba, ungeschält, entkernt und gewürfelt
1/2 Sellerieknolle, fein raspelt
50 g grob gehackte Walnüsse
6 EL eifreie Mayonnaise
Meersalz
Salatblätter zur Deko

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Die Mayonnaise sparsam hinzufügen, bis eine gute Bindung erreicht ist. Zugedeckt für 2-3 Stunden kalt stellen. Gut umrühren und auf Salatblättern anrichten.

Broccoli ausgebacken

120g Vollkornmehl
etwas Meersalz
3 Eier
150 g Joghurt

1 TL Kreuzkümmel
Mühlenpfeffer
600 g Broccoli
300 ml Palmfett
Zitronensaft

Das Mehl mit etwas Salz, den Eiern, dem Joghurt und den Gewürzen zu einem dicklichen Teig rühren. Etwa 15 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Broccoli putzen, waschen und trocken tupfen. Broccoli in Röschen trennen, Stiele in mundgerechte Bissen. Das Palmfett auf 170-190° erhitzen. Portionsweise die Gemüsestückchen in den Teig tauchen und sofort im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen, heiß und mit Zitronensaft überträufelt servieren.

Dazu passt Kräuterquark.

Tipp: Das Fett ist heiß genug, wenn am Stiel eines Holzlöffels, der ins Fett gehalten wird, Bläschen aufsteigen.

Tomaten-Focaccia

leckerer Snack
1 Pk. Brotbackmischung oder selber einen Hefeteig zubereiten
3 EL Olivenöl
1-2 TL Meersalz
2 TL getr. Rosmarin
250 g Tomaten
100 g Oliven
Teig zubereiten, mit bemehlten Händen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu einem ca. 40x30cm großen ovalen Fladen ausrollen. Mit 1 EL Öl bepinseln, mit Salz und Rosmarin be-

streuen. Oliven und Tomatenstücke darauf verteilen, leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Min. backen. Mit dem restlichen Öl beträufeln.

Tomaten-Mozzarella-Crostini

4 Tomaten
250 g Mozzarella
100 g Oliven ohne Stein
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
etwas getr. Oregano
Kräutersalz
Mühlenpfeffer
4 Scheiben Vollkornbrot
etwas Basilikum

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und abziehen. Den Mozzarella abtropfen lassen und wie die Tomaten und Oliven in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und durchpressen. Aus dem Olivenöl, dem Knoblauch und den Gewürzen eine Marinade herstellen und über das Tomaten-Mozzarella-Gemisch geben. Die Brotscheiben toasten, den Tomaten-Mozzarella-Belag auf den Brotscheiben verteilen. Das Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und das Brot damit garnieren.

Guten Appetit: momo- raoul