



# 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

44. Kalenderwoche 2008

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Batavia Grün  
Mangold  
-  
Brokkoli  
Möhre  
-

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Batavia Grün  
Mangold  
Strauchtomate  
Brokkoli  
Möhre  
Knoblauch

## Qualität & Herkunft:

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

## Momos Kleine Obst (5,-)

Clementine, Biosybaris  
Orange Navelina, Biosybaris  
Apfel...  
Zitrone  
Grapefruit weiss & süss

## Momos Grosse Obst (10,-)

Clementine, Biosybaris  
Orange Navelina, Biosybaris  
Apfel...  
Zitrone  
Grapefruit weiss & süss

ICEA, Italien  
ICEA, Italien  
Bioland, regional  
CAAE, Spanien  
Demeter, Italien

Ersatz: Landgurke, Rote Paps,  
Kiwi und Bananen

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

## Broccoli-Minestrone

2 Knoblauchzehen  
1/2 Glas geschälte Tomaten  
1 EL Olivenöl  
1- 1,5 l Gemüsebrühe  
3 EL rote Linsen  
800 g Broccoli  
100 g Orecchiette-Nudeln  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
1 EL Petersilie, getr. oder frisch  
2 EL geriebenen Parmesan

Tomaten abtropfen lassen, würfeln. Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Tomaten in Olivenöl kurz anbraten.

Mit der Brühe aufgießen, Rote Linsen und Petersilie zugeben und zum Kochen bringen.

Broccoli-Stiele schälen, in Scheiben schneiden, den Rest in Röschen teilen. Nach 10 Minuten Broccoli und Nudeln in die Suppe geben und in weiteren 10 Minuten fertig garen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

In tiefe Teller geben und mit Parmesan bestreut servieren.

## Broccoli- Grapefruitsahne

350 g Broccoli - in Röschen geteilt  
1/2 EL Reismehl  
100 ml Milch  
100 ml Sahne  
Saft einer Grapefruit  
Saft einer Zitrone  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
1 MSP Zimt gemahlen

Broccoli über Wasserdampf garen. Reismehl mit etwas Milch glatt anrühren. Restliche Milch und Sahne erhitzen, Reismehl einrühren und unter Rühren einmal aufkochen lassen, danach unter reduzierter

Hitze noch ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Grapefruit- und Zitronensaft dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.  
Grapefruitsahne mit dem Broccoli vermengen oder separat reichen.

## Mangoldquiche

200 g Vollkornmehl, Dinkel/Weizen  
100 g Quark  
1 TL Meersalz  
100 g kalte Butter  
Fett für die Form  
500 g Mangold  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Ingwer  
2 EL Öl  
3 Eier  
200 ml Sahne  
1 Prise Muskatnuss  
Mehr Meersalz und Mühlenpfeffer  
150 g würziger Bergkäse

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten.

Eine Quicheform fetten. Den Teig in die Form legen, zu einem gleichmäßigen Boden ausdrücken und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kalt stellen.

Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl anbraten. Den Ingwer einstreuen, wenn frisch, sehr fein gehackt. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten.

Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten.  
Vom Herd nehmen.  
Den Teigboden mehrmals einstecken und auf der mittleren Schiene

## basic instinct ?

Die „Supermarktkette Basic schliesst 5 Filialen“ hiess es im Radio. Sinkende Umsätze seien die Ursache, deren Ursache wiederum das „Bekanntwerden der Teilhaberschaft von LIDL“ sei.

Ist die Konzernleitung davon überrascht worden, dass deren Kundenkreis zu einem grossen Teil dem sog. postmateriellem Milieu zuzuordnen ist? Wissen die Manager nicht woraus sich deren Kundenkreis bildet? Auch hier orientiert sich die Gehaltshöhe offensichtlich nicht am Betriebsergebnis.

Jeden Falles, erfreulich bestätigt zu bekommen, dass unsere Klientel Werte besitzt. Der vermeintlich- günstigere Preis ersetzt nicht das Gute Gewissen. Danke dafür.

des Backofens 10 Min. vorbacken. Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz & Pfeffer würzen. Den Käse reiben und einrühren. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen, auf den vorgebackenen Teig verteilen und weitere 25 Minuten backen.

## Früchte von Biosybaris

Die Zitrusfrüchte von Biosybaris gedeihen in Kalabrien, der „Stiefel-spitze“ Italiens.

Den Familienbetrieb Minisci gibt es schon mehrere Jahrzehnte, seit 1996 werden alle Anbauflächen ökologisch bewirtschaftet.

Die Marke Biosybaris ist dem Naturkost-Fachhandel vorbehalten, deshalb werden Sie diese leckeren ! Früchte ausschliesslich in Bioläden wie uns vorfinden.

Man ist zudem bemüht, sich zusätzlich durch eine private Kontrollstelle, wie Bioland oder Naturland, zertifizieren zu lassen. Wann immer möglich werden wir Sie mit DIESEN Früchten verwöhnen, die paar cent höherer Preis sind schmeckbar gut angelegt.

## Fruchtsalat

### Orange-Honig-Joghurt

5 Orangen  
je 1 Pr. Kardamon & Anis  
1 TL Zimt  
250g Joghurt  
1-2 TL Honig  
1 Msp. Vanillemark

Orangen filetieren, mit den Gewürzen abschmecken.  
Joghurt mit Honig und Vanille verrühren und über den Fruchtsalat ziehen.