



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

48. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Kopfsalat
Brokkoli
Möhre
Porree
Sauerkraut
-

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Kopfsalat
Brokkoli
Möhre
Porree
Sauerkraut
Knoblauch

Qualität & Herkunft:

Ecocert, Frankreich
AIAB, Italien
Bioland, regional
Naturland, regional
Demeter, regional
CRAE, Spanien

Kraut

ist eine stereotypisierende Bezeichnung der Briten für die Deutschen. Abgeleitet von der vermeintlichen Vorliebe der Deutschen zum gesäuertem Kohl. Unser Kraut wird selbst Kraut-Muffel überzeugen. Es ist fassfrisch, also nicht erhitzt und enthält so alle gesunden Wirkstoffe. Das Kraut stammt vom Bio-Bauern Bursch in Bornheim, dessen Vater schon mit dieser besonderen gelungenen Rezeptur arbeitete.

Wir füllen täglich ab, gekühlt ist es mindestens zwei Wochen haltbar.

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Clementine, Biosybaris
Orange Navelina
Apfel Boskoop
Apfel Berlepsch
(beide zum Backen geeignet)

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Clementine, Biosybaris
Orange Navelina
Apfel Boskoop
Apfel Berlepsch
(beide zum Backen geeignet)

IMO, Dom. Rep.
ICEA, Italien
EU-Bio, Italien
Bioland, BRD
Bioland, BRD

Ersatz & XL-Gemüsebox:

- Paprika Rot, Tomaten;
..Kiwi, Mango

Wir wünschen Guten Appetit!

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

Sauerkraut-Orangen-Salat

500 g Sauerkraut
2 Orangen
Schnittlauch
50 g Korinthen
100 g Buttermilch
1 EL Apfelessig
1 Prise gemahlener Kümmel
Meersalz, Mühlenpfeffer
75g Walnüsse

Das Sauerkraut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Die Orangen schälen, filetieren und in Stücke schneiden; den Saft dabei auffangen. Die Korinthen in etwas Wasser einweichen. Für die Salatsauce die Buttermilch mit dem aufgefangenen Orangensaft, Apfelessig, Kümmel, Schnittlauch, Salz & Pfeffer verrühren. Das Sauerkraut mit den Orangenstücken, der Salatsauce und den abgetropften Korinthen mischen und auf Portionstellern verteilen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden rösten, bis sie zart duften, dann über dem Salat verteilen.

Brokkoli-Croûton-Suppe

2 EL Olivenöl
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Brokkoli
800 ml Gemüsebrühe
150 g Süße Sahne
Meersalz, Mühlenpfeffer

Für die Brotcroûtons:
Olivenöl
2 Knoblauchzehen
4 Scheiben Vollkorntoast o.ä.
Alfalfasprossen o.a.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Brokkolistrunk schälen und würfeln, Brokkoliröschen teilen. Alles im Olivenöl andünsten, mit der

Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, bei milder Hitze weich garen. Anschliessend pürieren und in den Kochtopf zurückgießen. Die Brotscheiben klein würfeln. Mit gepressten Knoblauch in ganz wenig heißem Olivenöl rösten. Die Brokkolisuppe zusammen mit der süßen Sahne aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Croûtons und zB Sprossen garnieren & servieren.

Krautfladen

1 Zwiebel
1 EL natives Rapsöl
200 g Buchweizen, grob geschrotet
je 1 Prise Kümmel & Kreuzkümmel & Muskatnuss
0,4 l Wasser
Meersalz
1 Ei
100 g Sauerkraut
Kokosfett zum Braten

Zwiebeln fein würfeln und im Rapsöl andünsten. Buchweizenschrot, Kümmel und Kreuzkümmel (jew. ganze) zugeben, kurz mitrösten und mit Wasser ablöschen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Masse mit Meersalz und Muskatnuss abschmecken und mit dem Ei vermengen. Etwas abkühlen lassen. Sauerkraut klein schneiden und unter den Buchweizen heben. Mit der Hand oder 2 Esslöffeln kleine Fladen formen und in heißem Kokosfett von beiden Seiten backen.

Bratkartoffeln

750 g kleine Pellkartoffeln
3 Zwiebeln
100 g Räuchertofu
1 Stange Porree
100 g Mozzarella
2 EL Öl, 1 EL Butter
Meersalz & Mühlenpfeffer
Schnittlauch, Curry

Die Kartoffeln pellen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Tofu würfeln, den Porree in Ringe schneiden, den Käse schnetzeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten. Zwiebelringe und Porree hineingeben und alles 10 Minuten bei geringer Hitze braten, abschmecken und herausnehmen. Nun die Butter in die Pfanne geben, erhitzen und die kleinen Kartoffeln ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse wieder zu den Kartoffeln geben, den Käse darüber streuen und alles mischen, bis der Käse Fäden zieht. Mit Curry & Schnittlauch würzen.

Weinschaum - Bratäpfel

4 große Äpfel (= für 4 Personen)
50 g Honigmarzipan
3 EL Honig
2 EL Sesam
2 EL gemahlene Haselnüsse
1 EL saure Sahne
etwas Zimt, Vanille, Rum

Für den Weinschaum
Süßer Wein oder Sherry
1 EL Honig
3 Eigelb
1 ganzes Ei

Äpfel mit einem Ausstecher vom Kerngehäuse befreien. Die übrigen Zutaten zu einem Brei vermischen und die Äpfel damit befüllen, oben ein Häubchen stehen lassen. Bei 180° 40 Minuten im Ofen backen. Wenn die Äpfel fast gar sind, alle Zutaten für den Weinschaum im Wasserbad mit einem Schneebesen oder Handrührgerät schaumig schlagen. Noch warm servieren.

Guten Appetit !

Eure Momos