



# 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

15. Kalenderwoche 2009

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Kopf/Eichblatt  
-  
Tomate  
-  
Zucchini

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Kopf/Eichblatt  
Kräuterseitling  
Tomate  
Schlangengurke  
Zucchini

## Qualität & Herkunft:

Ecocert, Frankreich  
Naturland, regional  
CAAE, Kanaren  
Skal, Niederlande  
AIAB, Italien

Bald ist die Fastenzeit vorbei...



## Momos Kleine Obst (5,-)

Banane  
Orange Lane Late/Spätsorte  
Mango Amelie  
Apfel Gloster...  
Kiwi

## Momos Grosse Obst (10,-)

Banane  
Orange Lane Late/Spätsorte  
Mango Amelie  
Apfel Gloster...  
Kiwi

IMO, Dom.Republik  
CAAE, Spanien  
Burkina Faso, per Schiff  
Demeter, regional  
AIAB, Italien

## Ersatz/ Mutter-Kind:

siehe Momos Grosse und... -->

## Ersatz/XXL-Kiste:

Möhre, Avokado,  
Petersilie, Zwiebel/  
Birne D'Anjou

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

## Kräuterseitlinge

Dieser schmackhafte Pilz strotzt nur so vor wertvollen Inhaltsstoffen. In Haltbarkeit und Zubereitung ist er dem Shiitake ähnlich. Am besten kommt sein Geschmack ganz pur zur Geltung: man/frau brate ihn in etwas Olivenöl an und gebe eine Prise Salz und Pfeffer hinzu, dazu etwas Brot- fertig ist eine einfache und schnelle (Zwischen-) Mahlzeit, denn der Pilz muss weder geputzt noch gewaschen werden.

Die Fruchtkörper der Pilze enthalten ca. 90% Wasser, bis zu 3% Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralstoffe- vor allem Kalium und Phosphorsäure, Vitamine- besonders Vitamin D, welches in anderen Gemüsearten nur selten vorhanden ist. Da die Zellwände der Pilze auch Chitin und Zellulose enthalten, sind sie zwar nicht so leicht verdaulich, fördern aber durch den hohen Ballaststoffgehalt die Darmtätigkeit.

## Zucchini-Spaghetti Salat

350 g Spaghetti  
Meersalz, 3 EL Olivenöl  
500 g Zucchini  
50 g getr. Tomaten in Öl  
1 Glas Kichererbsen  
ital. Kräutermischung

für das Dressing  
400 ml Tomatensaft  
150 ml Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer, Chili  
4 EL Balsamico bianco

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Zucchini klein würfeln, in einer Pfanne in wenig Olivenöl anbraten, mit Meersalz und italienischen Kräutern würzen und herausnehmen. Kichererbsen in der Pfanne kurz rösten, herausnehmen.

Tomaten abtropfen und in feine Streifen schneiden. Dressingzutaten verrühren, abschmecken und mit Spaghetti, Zucchini, Tomaten und Kichererbsen vermengen.

## Spaghetti-Zucchini-Rösti

300 g Spaghetti  
2-3 Zucchini  
4 Eier  
2 TL Thymian, 2 EL Basilikum  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
3 EL Olivenöl

Spaghetti brechen und in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen. Zucchini grob raffeln. Eier verquirlen und mit Zucchini, Kräutern und Spaghetti vermengen. Mit Meersalz & Mühlenpfeffer würzen. Jeweils etwas Olivenöl erhitzen und aus der Spaghetti-Gemüse-Mischung bei mittlerer Hitze 3 Minuten von jeder Seite kleine Röstis braten.

## Kohlrabi-Mango-Rohkost

Wenn Sie von den Riesenkohlrabi letzte Woche noch etwas übrig haben... - Zutaten für 2 Personen:

1 großer oder 2 kleine Kohlrabi  
1 reife Mango

1 EL Kürbiskernöl  
1 EL Sonnenblumenöl  
Saft einer Zitrone  
1 EL Mayonnaise  
1 TL Agavendicksaft  
je 1 Msp. Curry und Kurkuma  
Kräutersalz und frischer Pfeffer  
2 EL gehackte Kürbiskerne

Kohlrabi grob raspeln.  
Mango in Spalten schneiden.  
Öle mit Zitronensaft, Mayonnaise, Agavendicksaft, Curry und Kurkuma kräftig verschlagen, salzen, pfeffern.  
Mangospalten auf zwei Tellern kreisförmig anrichten. Kohlrabi-raspel mit dem Dressing vermengen und in die Mitte geben.  
Mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.

## Mango- Bananen- Eis

4 Bananen  
2 Mangos

Die Bananen in kleine Scheiben schneiden und in einen Gefrierbeutel füllen.  
Die Mango von der Haut und dem Kern befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Stücke in einen weiteren Gefrierbeutel einpacken. Die beiden Gefrierbeutel einen Tag in die Gefriertruhe legen.  
Kurz vor dem Anrichten der Eisbecher die gewünschte Portion Bananenscheiben (2 Teile) und Mangostücke (1 Teil) in einem Mixer gut mixen.  
Nur noch servieren und fertig.