



# Bioladen Momo

Hans-Böckler-Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel  
Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70  
Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72  
Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

## 52. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat Batavia grün		-	-	x	AIAB, Italien
Petersilie		-	-	x	AIAB, Italien
Cocktailtomaten		x	x	x	AIAB, Italien
Landgurke		x	x	x	EU, Marokko
Möhren		x	x	x	diverse, regional
Schmelzkohl		x	x	x	Bioland, regional
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Ananas	x		-	x	EU, Ghana per Schiff
Kiwi	x		x	x	AIAB, Italien
Apfel Melrose	x		x	x	Demeter, Meckenheim

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatzprodukte möglich

## Carpaccio aus Gurke & Kohlrabi

300g Kohlrabi, 200g Gurke, 1/2 Bund Zwiebeln

für die Soße:

2 El Kürbiskerne            2 El Rapsöl  
1 El Kürbiskernöl        3 El Balsamico-Essig  
1 Tl Apfeldicksaft        1 Tl mittelscharfer Senf,  
Kräutersalz, weißer Pfeffer

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Hälfte der Kürbiskerne fein hacken.

Für die Soße Raps- und Kürbiskernöl, Balsamico, Apfeldicksaft, Senf und gehackte Kürbiskerne verrühren.

Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi schälen, vierteln bzw. achteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Gurken ebenfalls in dünne Scheiben und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Kohlrabi- und Gurkenscheiben auf einer Platte anrichten und Frühlingszwiebeln darüber streuen.

Mit der Soße übergießen und mit den ganzen Kürbiskernen bestreut servieren.

## Kichererbsen- Kartoffelsalat

500 g festkochende Kartoffeln  
1/2 l Gemüsebrühe  
1 Glas Kichererbsen  
2 gewürfelte Zwiebeln  
1-2 Gurken, in Scheiben geschnitten  
4 geachtelte Tomaten  
250g gewürfeltes Räuchertofu  
4 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Balsamico-Essig  
1 Bund Petersilie, fein gehackt  
2 TL Ganzkornsenf  
Meersalz und Mühlenpfeffer

Die Kartoffeln in der Schale kochen, am besten am Vortag dann zerfallen sie nicht. Schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Gemüsebrühe übergießen. Die restlichen Zutaten vermischen und gut durchziehen lassen.

## Kohlrabi-Gratin

4 mittelgroße Kohlrabi oder 1Kilo Schmelzkohlrabi  
2 Eier  
250 g süße Sahne  
Kräuter  
Crème-fräiche oder Schmand  
100 g geriebener Gouda  
Meersalz, Pfeffer, Paprika und Muskat

Kohlrabi putzen, schälen (die kleinen, zarten Blättchen beiseite legen falls vorhanden), in 1 cm dicke Scheiben schneiden, je nach Größe auch noch halbieren oder vierteln.

1/4 Liter Wasser mit 1/2 Tl Salz zum Kochen bringen, die Kohlrabischeiben hineingeben und in ca. 10 Minuten halbgar kochen. Abtropfen lassen, in eine Auflaufform füllen.

Eier, Sahne, Crème-fräiche verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat würzen.

Sahnemasse über die Kohlrabi gießen, mit dem geriebenen Gouda bestreuen.

Bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Kohlrabilättchen fein hacken und über das Gratin streuen.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

## Bowle mit Met

für 10 Portionen benötigen Sie  
2 Flaschen Honigwein  
1 Flasche Sekt  
1 Flasche Apfelsaft  
1 Flasche Sprudelwasser  
2 große Äpfel



Die Äpfel werden gewaschen und kleingeschnitten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, dann werden sie nicht braun. Die Apfelstückchen dann im Met einlegen, mindestens einen Tag stehen lassen.

Kurz vor dem Servieren mit den restlichen Zutaten zusammen in eine Bowleschüssel + Prost!

Guten Appetit und Guten Rutsch ins Neue Jahr!

Ihre / Eure Momos