



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.

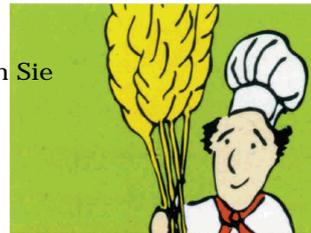
Bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

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