



# 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

## 06. Kalenderwoche 2007

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Qualität, Herkunft
Salat Batavia Grün		x	x	x	EU, Frankreich
Kresse		x	x	x	nix bio, s.u., Beuel
Tomaten		x	x	x	EU, Kanaren
Fenchel		x	x	x	AIAB, Italien
Dicke Möhre		x	x	x	Bioland, regional
Petersilienwurzel		x	x	x	div., regional od. Niederlande
Zwiebel		x	x	x	Bioland, regional
Als Ersatz gibt's Mangold					ICEA, Italien
Banane	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Clementine	x		x	x	EU, Spanien
Orange Tarocco, halbblut	x		x	x	AIAB, Italien
Orange Navelina	x		x	x	AIAB, Italien
Kiwi	x		x	x	EU oder Demeter, Italien
Apfel Melrose	x		-	x	Demeter, Regio

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

## Kresse

Die Kresse die sie heute erhalten ist ein Bio- Projekt der Gesamtschule Beuel. Die Schüler sollen erfahren was es bedeutet, einen Betrieb aufzubauen und zu leiten. Wir finden, dass erste Ergebnis ist positiv. Probieren Sie selbst.

Saatgut und Flachs stammen aus biologischer Erzeugung, weil es noch keine Zertifizierung gibt dürfen wir die Ware noch nicht als "bio" ausloben.

## Kresse- Wurzelcrèmegemüse

1 Kilo Möhren, Kartoffeln und Petersilienwurzel  
1 Zwiebel 4 EL Olivenöl  
2 EL Butter 200 g Tomaten  
0,4 l. Gemüsebrühe 1 Packung Kresse  
200 g Saure Sahne Meersalz & Mühlenpfeffer

Gemüse dünn schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, Kartoffeln würfeln.

Zwiebel fein hacken und in einem Olivenöl-Buttergemisch leicht braun braten.

Klein gehackte Tomaten untermengen, Gemüsebrühe angießen und 15 Minuten geschlossen auf mittlerer Flamme garen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, fein gehackte Kresse untermischen, Saure Sahne einrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

## Fenchel in Kräutersauce

1 kg Fenchel 2 Zwiebeln  
2 EL Butter 200 ml Wasser  
Meersalz 2 TL Zitronensaft  
1 Schale Kresse 3 EL Crème fraîche

Den Fenchel waschen, putzen und vierteln. Das zarte Grün beiseite legen. Den Fenchel vom Strunk befreien und quer zur Faser in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und glasig braten. Die Fenchelstreifen untermischen und kurz mitdünsten. Das Wasser angießen, den Fenchel mit dem Salz und dem Zitronensaft würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5-8 Min. bissfest garen.

Inzwischen Kresse und Fenchelgrün sehr fein hacken. Mit der Crème fraîche unter das Fenchelgemüse mischen. Evtl. noch mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Dazu den  
BALLANDO  
von LOACKER  
aus der Toscana



Harmonisch & fruchtig,  
im Monatsangebot für 5,99

## Kartoffel-Apfelkuchen-Blech

Für den Teig:  
300 g Pellkartoffeln pellen, fein zerstampfen und abkühlen lassen.  
150 g Butter  
150 g Honig und  
4 Eier zu einer cremigen Masse verrühren.  
1 Pak Vanillezucker und  
1 Pak. Backpulver mit  
150 g Vollkornmehl mischen und dann alles zusammen verrühren.

Für den Belag:  
1,5 kg Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.  
Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und die Äpfel schuppenförmig darauf verteilen.

Für die Streusel:  
200 g Mehl  
180 g Honig  
80 g gemahlene Haselnüsse  
180 g Butter und  
1 TL Zimt zu Streuseln verarbeiten und auf dem Kuchen verteilen.  
Bei 170 °C knapp 1 Stunde backen.  
Mit Schlagsahne servieren.

weitere Rezepte auf [bioladen-momo.de](http://bioladen-momo.de)