



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

13. Kalenderwoche 2007

Diese Woche in Momos Kleiner: Diese Woche in Momos Grosser: Qualität & Herkunft:

Spinat	Spinat	diverse, regional
Petersilie	Petersilie	EU, Frankreich
Eissalat	Eissalat	EU, Spanien
Avokado	Avokado	EU, Spanien
	Bataten	Demeter, Italien
Möhren neue Ernte	Möhren neue Ernte	AIAB, Italien
Als Ersatz: kanarische Tomaten oder Fenchel		
Banane	Banane	EU, Dom.Rep.
Clementine Ortanique	Clementine Ortanique	EU, Spanien, in Umstellung
Saftorange Lane Late	Saftorange Lane Late	AIAB, Spanien
Birne Conference	Birne Conference	EU, Belgien/Niederlande
Apfel Elstar	Apfel Elstar	Demeter, Altes Land



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

Osterfeiertage

Wie immer verschieben wir das Gemüseabo zu Ostern.
 Statt Donnerstag schon Mittwoch,
 statt Freitag schon Donnerstag in der Woche vor Ostern,
 statt Montag erst Dienstag,
 statt Dienstag erst Mittwoch in der Woche nach Ostern.

Spargel und Neue Kartoffeln schon verfügbar.

Gegrillte Batate

In ca. 1/2 cm. dicke Scheiben schneiden und auf eine heiße Grillpfanne geben, wenden bis sie knusprig sind.

Batate mit Reis

Bataten in Salzwasser kochen, anschliessend zerdrücken.
 Reis kochen, anschliessend beides zusammen leicht anbraten. Eine Soße herstellen aus Olivenöl, Knoblauch und Chilischoten und zugeben. Mit geriebenem Parmesan oder Schafkäse servieren, noch warm mit einem trockenem Rotwein servieren.

Ofenbatate

In dünne Scheiben schneiden und mit Meersalz, Rosmarin und Knoblauch auf einem mit Olivenöl gefettetem Backblech in den Ofen schieben. Warm oder kalt geniessen.

Batatenrohkost

Ob gerieben oder in Scheibchen, als Beilage oder allein, wie Möhren oder Kartoffeln zubereiten, grenzenlose Möglichkeiten.

Apfel- Möhrensalat

- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 EL Balsamessig
- 4 EL Olivenöl
- 2 Äpfel
- 1 EL Walnusskerne
- Meersalz & Mühlenpfeffer
- 4 Scheiben Roggenbrot

Zwiebel schälen und mit Äpfeln und Möhren reiben.
 Mit gehackten Walnusskernen unterheben, mit Balsamico, Pfeffer, Salz und Olivenöl anmachen und mit geröstetem Roggenbrot servieren.

Florentiner Spinatsuppe

- 2 EL Butter
- 300 g Spinat
- 2 Zwiebeln
- 1 l. Brühe
- Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
- 4 Eier
- etwas kochendes Wasser
- 30 g Weizenvollkornmehl
- 8 EL Crème fraiche

Butter in der Pfanne zerlassen und die Eier von beiden Seiten darin braten, in Streifen schneiden und beiseite stellen. Spinat waschen, in ein wenig kochendes Wasser geben, kurz aufkochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel fein würfeln, in wenig Fett glasig dünsten, Weizenmehl darüber stäuben und die Brühe hinzugießen. Mit dem Schneebesen durchschlagen, damit keine Klümpchen entstehen. Unter Rühren aufkochen und 10 min. köcheln lassen. Spinat hinzufügen, miterhitzen, mit den Gewürzen abschmecken. Creme fraich und die Eierstreifen vorsichtig unterrühren.

Spinat mit Spiegelei

- 4 Eier
- 500 g Spinat
- 500 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie
- 150 g Butter
- 100 g Sahne
- Meersalz, Pfeffer
- frisch geriebenes Muskat

Spinat gründlich waschen. Die Mittelrippen von den Blättern entfernen und die Blätter grob hacken. Die Zwiebeln in Würfel schneiden, in einem großen Topf in heißer Butter glasig dünsten.
 Dann den Spinat hinzugeben und so lange schmoren lassen, bis er zusammengefallen ist.
 Die Sahne und die gepresste Knoblauchzehe dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebenem Muskat würzen und die Sahne einkochen lassen.
 Die Eier aufschlagen und einzeln in eine heiße Pfanne mit Butter gleiten lassen. Salz und Pfeffer darüber geben und die Eier sie so lange schmoren lassen, bis das Weiß der Eier fest geworden ist.
 Die Kartoffeln ggf. schälen und etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen. Etwas abkühlen lassen und anschließend kurz in einer Pfanne in heißer Butter wälzen. Mit kleingehackter Petersilie bestreuen.
 Die Pfanne niemals so heiß werden lassen, daß die Butter verbrennt.