



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

16. Kalenderwoche 2007

| Momos Kleine Gemüse (5,-) | Momos Grosse Gemüse (10,-) | Qualität & Herkunft: |
|---------------------------|----------------------------|----------------------|
| Kopfsalat | Kopfsalat | Demeter, regional |
| Rucola | Rucola | AIAB, Italien |
| Mangold | Mangold | Bioland, regional |
| | Champignons | Bioland, regional |
| Radieschen | Radieschen & Eiszapfen | diverse, regional |
| Rote Bete neue Ernte | Rote Bete neue Ernte | diverse, regional |
| Momos Kleine Obst (5,-) | Momos Grosse Obst (10,-) | |
| Bananen | Bananen | EU, Dom.Rep. |
| Mango | Mango | EU, Burkina Faso |
| | Ananas | EU, Togo |
| Apfel Elstar | Apfel Elstar | Demeter, Altes Land |



Als Ersatz gibt's zB spanische Avokados

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

Letzte Woche war dann doch plötzlicher Frühlingswiesel-Notstand, es gab schlichten Ersatz.

Hörnchensalat mit Rucola (Vorspeise)

75 gr Vollkorn-Hörnchennudeln Meersalz
 50 gr getr. Tomaten in Olivenöl 1 kl.(zB.rote) Zwiebel
 100 gr Mais aus dem Glas 1-2 El saure Sahne
 2 El süße Sahne Oregano
 1 Tl Weinessig, mehr Meersalz, Cayennepfeffer
 1/2 Hand voll Rucola

Nudeln nach Anleitung mit Salz al dente kochen, abtropfen lassen. 2-3 El der Kochflüssigkeit auffangen. Tomaten klein schneiden, etwa 1 El Tomatenöl auffangen. Zwiebel würfeln, in heißem Öl glasig dünsten. Mais kurz mitbraten, Nudel-Kochwasser zugeben, Deckel auflegen und alles 1 Minute köcheln lassen. Pfanne an die Seite ziehen, saure Sahne, süße Sahne, Tomatenstücke und Nudeln zugeben. Alles nochmal 2-3 Minuten in der offenen Pfanne köcheln lassen. Salat mit Oregano, Essig, Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen und abkühlen lassen. Rucola waschen, in Streifen schneiden und unter den kalten Salat ziehen. Salat bis zu vier Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Pizza Gorgonzola- Mangold

Teig:
 400 g Dinkel, fein gemahlen 1 Msp Kleehonig
 0,35l kaltes Wasser 4 Esslöffel Olivenöl
 1 Tl Meersalz 20 gr Hefe 2 kleine Eier

Belag
 4 El Olivenöl Kräutersalz
 scharzer Mühlenpfeffer 200 g Gorgonzola
 0,25 l Sauerrahm 2 El Mascarpone
 4 El Pinienkerne 1Kg Mangold

Hefe und Honig in Wasser auflösen. Zusammen mit dem Mehl 10 Min kräftig kneten. Den Pizzateig mit Folie und Tuch lose abdecken und an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen. Ist der Teig aufgegangen, Öl, Ei und Meersalz dazugeben, nochmal gut durchkneten und auf dem vorbereiteten Blech auslegen. Nochmal 10 Minuten gehen lassen, währenddessen den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Pizza 8 Minuten vorbacken. Den Mangold, in breite Streifen geschnitten dämpfen und abtropfen lassen. Mascarpone, Sauerrahm und Gorgonzola in einer Schüssel vermischen. Den Mangold

auf dem Pizzaboden verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Käse-Sauerrahm-Gemisch darübergeben, mit Pinienkernen bestreuen und das Ganze gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln. Die Pizza etwa 10-15 Minuten knusprig braun backen.

Rote-Bete-Gratin

400 g Rote Bete 500 g Kartoffeln
 2 El Butter 1/2 Tl Pfefferkörner
 5 Pimentkörner 250 ml Schlagsahne

Kartoffeln und Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Eine flache Gratinform dick mit Butter austreichen. Rote Bete und Kartoffeln mischen, mit Salz und den gemahlten Gewürzen würzen und in der Form verteilen. Auge isst mit, sortiere rote und weiße Scheiben und schichte sie abwechselnd. Die Sahne darüber gießen, sie soll die Oberfläche gerade eben erreichen. Butterflöckchen auf der Oberfläche verteilen. Das Gratin im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen eine gute Stunde backen, bis die Kartoffelscheiben weich sind und sich mit einem Messer durchstechen lassen. In der Form direkt aus dem Ofen zu Tisch bringen.

Apfelringe im Kokosmantel (Hauptspeise;-)

100g Palmzucker 250g Reismehl
 1 Ei 2 Tl Backpulver
 1 Prise Meersalz 125g Kokosflocken
 1 Mango 4 große Äpfel
 Erdnussöl od.Kokosfett Ahornsirup oder Puderzucker.

Den Palmzucker mit 0,45l Wasser in einem Topf 5 Minuten köcheln. Den entstandenen Sirup mit Reismehl, dem Ei, dem Backpulver und dem Salz zu einem glatten Teig verrühren. Die Kokosflocken unterrühren und den Teig 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Für die Soße die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, mit einem Mixer fein pürieren.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse herausstechen, in 1cm dicke Ringe schneiden. Das Öl oder Fett auf 180 Grad erhitzen. Die Apfelringe mit einer Gabel durch den Teig ziehen und portionsweise in dem heißen Öl von jeder Seite ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gebackenen Apfelringe mit der Mangosoße auf Desserttellern verteilen. Nach Belieben mit Ahornsirup oder Puderzucker bestreuen.