



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

25. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	nächste Woche voraussichtlich
- Ruccola Strauchtomate Rote Paprika Fenchel - Zwiebeln	Salat, verschiedene Ruccola Strauchtomate Rote Paprika Fenchel Möhren Zwiebeln	Demeter, Meckenheim EU-Bio, Italien SKAL, Niederlande AIAB, Italien diverse, regional EU-Bio, Italien CAAE, Spanien	Honigmelonen, Grapefruit, Kirschen (?)... Mangold, Minigurken aus Meckenheim... Ab jetzt werden wir wieder von Till und Rita Hüsgen, unseren Lieblingsbauern aus Hennef beliefert; vorerst nur Donnerstags, also für die Donnerstags- und tlw. für die Freitagstour. Bald auch für den Wochenanfang. Leider, wie jedes Jahr, gibt es genau in der Urlaubszeit eine Schwemme an regionalem Obst und Gemüse das zu verspeisen niemand im Land ist. Eigentlich Irrsinn, Schlaraffenland- anmutende Fülle in der Heimat und die Deutschen ziehen in die Ferne. Können wir die Ferien nicht in den Winter legen? :-)
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)		
Bananen - Pflirsiche Nektarinen Johannisbeeren	Bananen Erdbeeren, ungewiß Pflirsiche Nektarinen Johannisbeeren	EU-Bio, Dom.Rep. diverse, regional EU-Bio, Italien ICEA, Italien Demeter, Meckenheim	

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

warme Milch?

Haben Sie eine Kühlbox, stellen Sie die bitte zurecht. Dann können wir die Milchprodukte da hinein stellen, wenn Sie nicht zu Hause sind bei Anlieferung. Eventuell erhalten Sie die Ware in einer Thermo-Tüte, bitte stellen Sie die anschliessend wieder zum Leergut. Bitte vorher die Tüten trocknen, innen sammelt sich Kondenswasser. Danke.

onlineshop

Obst und Gemüse waren bislang nicht im shop. Jetzt sind sie es. Brot, Käse und Metzgerei folgen. Die Preise für Obst und Gemüse im Gemüseabo stehen nirgendwo und unterscheiden sich von jenen in shop und Laden, nicht verwirren lassen.

Rucola-Bruschetta

1 Weizen- oder Dinkelbrot 4 Knoblauchzehen
1 Bund Rucola/ca.50g. 2 EL Olivenöl
200g Pecorino-Schafkäse Mühlenpfeffer

Den Backofen auf 180° C vorheizen.
Brot in Scheiben schneiden und im Backofen etwa fünf Minuten backen, bis es leicht kross ist.
Knoblauchzehen schälen und kräftig auf den Brotscheiben reiben.
Rucola waschen, fein hacken und auf dem Brot verteilen.
Käse in Scheiben oder Stücke schneiden und das Brot damit belegen.
Mit Mühlenpfeffer bestreuen und im Ofen weitere acht Minuten backen, bis der Käse zerläuft.
Mit fruchtigem Weißwein oder Saftschorle als Vorspeise oder zu einem grünen Salat genießen.

Vollkornpasta mit Walnussöl-Pesto

500 g Vollkornnudeln 3 EL Pinienkerne
2 Knoblauchzehen 2 Bund Rucola/ca.100g
3 EL Walnussöl 3 EL ger.Parmesankäse
Kräutersalz und Mühlenpfeffer

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.
Pinienkerne ohne Fettzugabe in Pfanne kurz rösten.
Knoblauchzehen abziehen, pressen. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch und Rucola mit Walnussöl pürieren. Geriebenen Parmesankäse unter die Paste rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln auf vier Tellern anrichten und Pesto darauf geben.

Fenchel in Kräutersauce

1 kg Fenchel 2 Zwiebeln 2 EL Butter
200 ml Wasser Meersalz 2 TL Zitronensaft
3 EL Petersilie 1 TLMajoran 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 die Petersilie waschen, trocken schütteln und von den groben Stielen befreien. Petersilie und Fenchelgrün sehr fein hacken. Die Crème fraîche und alle Kräuter unter das Fenchelgemüse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Johannisbeeren

möglichst frisch verwenden. Rote lassen sich im Kühlschrank bis zu zehn Tage aufbewahren. Johannisbeeren mit Rispen waschen und dann erst davon trennen- am einfachsten durch Abstreifen mit einer Gabel.
Frisch werden sie für den Rohverzehr sowie für Torten und Obstsalate verwendet. Sie sind auch zur Herstellung von Saft und Gelees geeignet. Beim Entsaften brauchen die Beeren nicht von den Rispen gelöst zu werden.

Gratinierter Obstsalat

1 Kg Obst (außer Zitrusfrüchte)
4 EL Zitronensaft 2 Eier
2 EL Zucker, nach belieben
1 Prise Vanille & 1 Vanilleschote
1/2 TL Zitronenschale 2 EL Likör nach belieben

Das Obst in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft überträufeln.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad)
Die Eier in Eigelb und -weiß trennen, Eigelb mit dem Zucker, Vanillemark, Vanillepulver, Zitronenschale und dem Likör glatt rühren.
Eiweiß mit den Quirlen des Handmixer sehr steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbcreme heben.
Früchte in eine hitzebeständige Form füllen, mit dem Eischaum bestreichen und im Ofen (mittlere Schiene) 10 Minuten überbacken.