



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

27. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Kurz & knapp: Die EU hat den Ökolandbau neu geregelt. Umfangreiche Änderungen beschlossen. Zitat Seehofer: "Quantensprung". Erhöhe die Akzeptanz von Bioprodukten. Realität: Nur wenige Verbesserungen dafür ein paar schwerwiegende Fehler. Die wichtigsten: - Das europäische Bio-Siegel kommt. Ab 2009 wird ein europaweit einheitliches Bio-Logo eingeführt. Es muss alle Produkte kennzeichnen, die zu mindestens 95 Prozent biologisch erzeugt wurden. - Die EU-Mitgliedstaaten dürfen Biobauern Sondergenehmigungen erteilen für den Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln. - Zusatz- und Hilfsstoffe dürfen verwendet werden, die mit Hilfe der Gentechnik hergestellt wurden. - Eine Toleranzgrenze von 0,9 Prozent für genetisch modifizierte Organismen wurde festgelegt, die unabsichtlich, etwa durch Pollenflug, Pflanzen belasten könnten. Summasummarum: Verwässerung der in Jahrzehnten geschaffenen Werte. Allein Verbandsware wie Bioland, Demeter u.a. garantieren künftig "echte" Bioqualität.
Salat, verschiedene Cherrietomaten Mangold Zucchini Möhren Knoblauch -	Salat, verschiedene Cherrietomaten Mangold Zucchini Möhren Kresse Knoblauch	diverse, regional AIAB, Italien diverse, regional diverse, regional ICEA, Italien Bioland, BRD Demeter, Meckenheim	
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	EU-Bio, Dom.Rep. EU-Bio, Italien EU-Bio, Spanien EU-Bio, Italien	
Bananen Pflirsiche Nektarinen Zitronen	Bananen Pflirsiche Nektarinen Zitronen		

Als Ersatz: Rote Paprika aus Italien, Buschbohnen aus Meckenheim.

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

Überbackene Zucchini

Als Beilage zu Bratlingen oder gebratenem

600g Zucchini 400g Kartoffeln
 1 Zwiebel 2 EL Öl zum braten
 1 TL Kräuter der Provence oder frische Kräuter, Thymian, Oregano, Rosmarin,...
 1/4 Liter Brühe 1/4 Liter Milch
 1 TL Mehl Meersalz & Schwarzer Pfeffer
 60 g ger. Parmesan Butterstücken

Zucchini waschen, mit der Schale in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden.
 Die Kartoffeln schälen, in etwa halb so dünne Scheiben schneiden.
 Eine ofenfeste Auflaufform mit Fett ausstreichen.
 Beide Gemüsesorten abwechselnd, dachziegelartig in die Form einschichten.
 Öl in einem Topf oder Pfanne erhitzen, die klein geschnittene Zwiebel darin hellgelb anbraten.
 Mit dem Mehl bestäuben und zusammen mit den Kräutern unterrühren. Mit der Brühe und der Milch ablöschen.
 Erneut aufkochen und etwa 1- 2 Minuten langsam durchkochen lassen.
 Mit Salz und reichlich Pfeffer würzen.
 Die Soße über das Gemüse geben, mit geriebenem Parmesan bestreuen, mit Butterstückchen belegen.
 Backofen auf 200 ° C vorheizen.
 Das Zucchini-Kartoffelgemüse auf der mittleren Leiste etwa 30- 40 Minuten backen.

Zucchinipuffer

120g Dinkelvollkornmehl 100ml Milch
 2 Eier 1/2 Zwiebel
 3 Zucchini 3 El Sonnenblumenkerne
 Meersalz, Basilikum, Butterschmalz zum Ausbacken

Für den Kräuterrahm:
 150g Joghurt 1/2 Bd. frische Kräuter
 Kräutersalz, Zitronensaft, 75g Schlagsahne

Aus Vollkornmehl, Milch und Eiern einen Teig rühren.
 Zwiebel fein hacken, Zucchini grob raffeln, Sonnenblumenkerne grob hacken, alles zu dem Teig geben und mit Salz und Basilikum würzen.
 In heißem Butterschmalz kleine Pfannkuchen auf beiden Seiten knusprig ausbacken.
 Für den Kräuterrahm Joghurt mit den frisch gehackten Kräutern, Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken.
 Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Kräuterrahm zu den Zucchinipuffern servieren.

Mangoldsalat mit Sahnedressing

für das Dressing

1 TL mittelscharfer Senf 2 EL Apfelessig
 2 EL Gemüsebrühe 1/2 TL Meersalz
 1 Prise weisser Pfeffer 1 Prise Koriander
 3 EL Sahne

Senf, Apfelessig, Gemüsebrühe und Gewürze verrühren und zum Schluss die Sahne dazugeben. Wer Fett sparen will, kann die Sahne durch Buttermilch ersetzen.

für den Salat

200 g Mangold, gezupft 100 g Karotten, geraspelt
 3 EL Cashewkerne
 1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten

Gewaschene Mangoldblätter zupfen und die Stiele klein schneiden. Mangoldstücke und Karottenraspeln in die Mitte setzen. Dressing darüber gießen.
 Cashewkerne grob hacken, in einer Pfanne trocken andarren und über den Salat streuen. Salat mit Petersilie garnieren.

Mangold alla romana

750g Mangold 2 Tomaten
 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen
 3 EL Olivenöl 50g Mandeln gestiftet
 3 EL Rosinen 100 ml trockener Weisswein
 Kräutersalz, Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Den Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden und 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abschütten.
 Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
 Den Knoblauch schälen und durchpressen.
 In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Mandeln darin anbraten.
 Die in Scheiben geschnittenen Tomaten, den Mangold, die Rosinen und den Weißwein hinzufügen.

Das Gemüse bei schwacher Hitze zugedeckt in 5 Minuten gar dünsten.
 Mit Salz und Pfeffer würzen.
 Mit ca. 100 g Creme fraiche abschmelzen.



Dazu passt ein zB Kartoffelgratin.