



# 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

## 35. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Zeitalter des Spams
Salatmix - Gurken Radieschen Blumenkohl Rote Zwiebeln	Salatmix Tomaten Gurken Radieschen Blumenkohl Rote Zwiebeln	diverse, regional Demeter, regional ECO, Niederlande Demeter, regional diverse, regional regional od. Italien	Wir erhalten täglich 50-100 Spam-mails. Brustvergrößerung, Penisverlängerung, und vor allem Aktiengewinne in Millionenhöhe. Da ist es wohl nötig, dass wir uns gegenseitig unsere mails bestätigen.
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)		Künftig werden wir JEDE mail beantworten. Es ist lästig wenn Sie Ihre Ware nicht so erhalten wie gewünscht oder wir auf gepackten Kisten sitzen bleiben.
Bananen Zwetschgen Birne Williams Honigmelone - -	Bananen Zwetschgen Birne Williams Honigmelone Zitronen Apfel Akana	EU-Bio, regional Demeter, regional EU-Bio, Italien EU-Bio, Italien EU-Bio, Italien Demeter, regional	Völlig un-öko.

Ihre / Eure Momos

Als Ersatz: Traube Sultana, weiss & kernlos, Paprika grün und regional

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

## Kalte Gurkensuppe

1/2 l. Gemüsebrühe 2 große Salatgurken  
 2 EL Zitronensaft 150 g Joghurt  
 150 g saure Sahne Meersalz, weißer Pfeffer  
 geriebene Muskatnuß  
 1 Bund Radieschen zB Dill zum Garnieren

1/2 l Wasser erhitzen, Brühe darin auflösen und aufkochen. Brühe erkalten lassen.  
 Gurken waschen. Ein Stück von ca. 10 cm beiseite legen, übrige Gurken grob zerteilen und pürieren.  
 Mit Suppe, Zitronensaft, Joghurt und Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.  
 Die Gurkensuppe kalt stellen. Radieschen putzen, waschen, in Spalten schneiden. Unter die Suppe rühren. Gurkenstück würfeln. Suppe mit Gurkenwürfeln und Dill garnieren.

## Blumenkohlaufauf mit Tomaten

1 Blumenkohl 1 Knoblauchzehe  
 Meersalz Butter zum Einfetten  
 50 g Mandelblättchen ca. 750 g Tomaten  
 0,25 l. Sahne 4 Eier  
 150 g geriebenen Comté oder Greyerzer  
 Kräutersalz, Mühlensalz, Muskatnuss

Den Blumenkohl putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Reichlich kräftig gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Blumenkohlroschen darin 8-10 Min. kochen. Blumenkohl abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Feuerfeste Form mit Butter einfetten, Blumenkohl einschichten und mit Mandelblättchen bestreuen.

Die Tomaten waschen, abtrocknen, achteln, von den grünen Stängelansätzen befreien und auf den Blumenkohl legen. Sahne mit Eiern und 100 g Käse verquirlen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss pikant abschmecken und über den Blumenkohl gießen, den restlichen geriebenen Käse darüber geben. Die Form in den vorgeheizten Backofen stellen und den Blumenkohl 10 Min. gratinieren.

Ebenso kann man Broccoli oder einen Kohlrabi-Gratin zubereiten.  
 Dazu schmecken Folienkartoffeln oder Bandnudeln...

## Blumenkohlsalat mit Pinienkernen

1-2 Köpfe Blumenkohl Meersalz, weißer Pfeffer  
 30g Pinienkerne 2-3 Rote Zwiebeln  
 2 mittelgroße Tomaten 2 TL mittelscharfer Senf  
 8-10 EL Weißweinessig 2-3 EL Honig  
 1 TL Curry 2 EL Öl

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abschrecken und auskühlen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Zwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Senf, Essig, 5 EL Wasser, Meersalz, Pfeffer, Honig und Curry verrühren. Öl darunterschlagen. Zwiebeln und Tomaten unterrühren. Blumenkohl mit der Marinade mischen. Mit Pinienkernen bestreuen.



## Zwetschgen - Pfannkuchen

3 Eier 250 ml Milch  
 150 g Mehl 50 g Honig  
 250 g Zwetschgen 3 EL Mandelblättchen  
 Meersalz Kokosfett oder Erdnußöl  
 Puderzucker wenn belieben

Zwetschgen waschen, entsteinen, in Spalten schneiden. Mandelblättchen ohne Fett goldgelb rösten. Eier, Milch, Honig, Mehl und eine Prise Salz gut miteinander verrühren. Erdnußöl in der Pfanne erhitzen und in Viertel des Pfannkuchenteiges hineingeben und der Pflaumenspalten darauf verteilen. Den Pfannkuchen auf beiden Seiten anbraten. Auf diese Weise insgesamt vier Pfannkuchen zubereiten. Die Pfannkuchen auf Teller geben, mit Mandelblättchen (und Puderzucker) bestreuen und servieren.