



# 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

## 40. Kalenderwoche 2007

|  |   |
|--|---|
| Momos Kleine Gemüse (5,-)  | Momos Grosse Gemüse (10,-)  |
| Eissalat<br>-<br>Brokkoli<br>Möhren<br>Steckrübe<br>Zwiebeln       | Eissalat<br>Petersilie<br>Brokkoli<br>Möhren<br>Steckrübe<br>Zwiebeln       |
| Momos Kleine Obst (5,-)  | Momos Grosse Obst (10,-)  |
| Bananen<br>Traube Red Globe<br>Traube Italia<br>-<br>Apfel Melrose | Bananen<br>Traube Red Globe<br>Traube Italia<br>Apfel Gala<br>Apfel Melrose |

Qualität & Herkunft:  
 Demeter, Meckenheim  
 Demeter, Meckenheim  
 diverse, regional  
 diverse, regional  
 diverse, regional  
 diverse, regional

EU-Bio, Dom.Rep.  
 Demeter, Sizilien  
 Demeter, Meckenheim  
 Demeter, Meckenheim

**Fotos** vom Bürgerfest auf unserer website.

Schrot & Korn Umfrage "Die besten Naturkostläden" geht in die nächste Runde.

**Bitte** bewerten Sie uns, IHREN Bioladen, geben Sie uns Noten, schreiben Sie Wünsche und Kommentare. Davon profitieren wir alle. Die Postkarte kann portofrei versendet werden, eine online-Bewertung ist auch möglich.

Die Auswertung erfolgt im Frühjahr.

**Danke !** Ihre / Eure Momos

Als Ersatz: Mango; Champignons

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

## Broccoli-Pfanne

500g Broccoli 3 Eßl. Butter  
 500g Kartoffeln Pfeffer, Meersalz, Muskatnuß

Kartoffeln schälen und würfeln, Broccoli zerteilen.  
 Kartoffeln in Butter kräftig anbraten.  
 Nach 10 Minuten den Broccoli dazugeben und weitere 10 Minuten braten. Gut würzen.  
 Als Beilage oder Vorspeise; dazu passen zB Bratlinge.

## Brokkoli in Kokoscreme

500 g Brokkoli 200ml Kokosmilch  
 2 EL Butter 1 EL Gemüsebrühe  
 2 Eigelb 100 g Erdnussmus  
 Mühlenpeffer, Meersalz

Brokkoli in wenig Wasser garen.  
 Butter in einem Topf schmelzen, 0,25l Kochwasser zufügen, Brühe einrühren.  
 Kokosmilch mit Erdnussmus unterheben, mit Eigelb abbinden.  
 Kurz aufkochen, abschmecken, Brokkoli unterheben.  
 Dazu passt Jasminreis.

## Steckrübenbratlinge

1 Steckrübe 200 g Quark  
 200 g Pellkartoffeln 80 g Butter  
 Mühlenpeffer, Meersalz, Majoran, Petersilie  
 50 g Sojagranulat Paniermehl

Kartoffeln kochen oder - falls vorhanden - Kartoffeln vor Vortag verwenden.  
 Sojagranulat einweichen, Steckrübe schälen, halbieren, grob raffeln und in 1/4 der Butter kurz andünsten.  
 Kartoffeln ebenfalls fein reiben und mit dem Gemüse, dem Quark, dem Sojagranulat und den Gewürzen gut vermengen.  
 Für jede Portion 3 flache Bratlinge formen und im Paniermehl wenden. Die Bratlinge im restlichen Fett in einer beschichteten Pfanne bei geringer Hitze von jeder Seite etwa 10 min. braten.  
 Dazu passen Blattsalat und Bratkartoffeln.

## Zwiebelsuppe

400 g Zwiebeln 1 Knoblauchzehe  
 40 g Butter 10 g Vollkornmehl  
 1 L Gemüsebrühe 1 EL Zitronensaft  
 150 g geriebenen Käse Salz, Pfeffer, Petersilie

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig braten. Das Mehl darüber geben und leicht anrösten. Die Gemüsebrühe langsam zugeben und rühren bis die Suppe glatt ist. Mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und die Suppe zugedeckt ca. 10 Minuten garen lassen.  
 Alles nochmals 5 - 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Petersilie überstreuen und heiß servieren.

## Zwiebelkuchen

250 g Mehl 15 g Hefe  
 1/2 TL Zucker 100 ml Milch, lauwarm  
 1/2 TL Salz 40 g Butter  
 1Kg Zwiebeln 100 g Parmesan, gerieben  
 1 EL Butter 2 Scheiben Toastbrot  
 2 Eier 1 Becher saure Sahne  
 1 TL Meersalz, 1/2 TL Kümmel, Cayennepfeffer

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln. Mit Zucker und einem Teil lauwarmen Milch und etwas Mehl vom Rand her verrühren. Schüssel zudecken und den Vorteig an einem warmen Ort 15 Min gehen lassen. Restl. Milch, Salz, und weiches Fett in Flöckchen auf dem Mehl verteilen. Alles gut verkneten und den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Teig auf gefettetem Backblech dünn ausrollen, noch mal zugedeckt 20 Min gehen lassen.  
 Inzwischen Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In Butter bei geschlossenem Deckel mind. 10 Minuten dünsten. Toastbrot ausdrücken und zugeben, weitere 5 Min. garen. Eier, Salz, Kümmel, Cayennepfeffer, Käse und saure Sahne mischen evtl. nachwürzen, zur Zwiebelmasse geben, mischen, das ganze auf den Teig streichen.  
 Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 40 Minuten bei 240°C ohne, bei 200°C mit Heißluft backen.  
 Schmeckt warm und kalt.  
 Dazu Federweisser servieren...