



# 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

## 43. Kalenderwoche 2007

### Momos Kleine Gemüse (5,-)

Endiviensalat  
 frische Kräuter  
 -  
 -  
 Zucchini  
 Dicke Möhre  
 Sellerieknolle

### Momos Grosse Gemüse (10,-)

Endiviensalat  
 frische Kräuter  
 Strauchtomaten  
 Gurke, wenn's gibt  
 Zucchini  
 dicke Möhre  
 Sellerieknolle

### Qualität & Herkunft:

Demeter, Meckenheim  
 diverse, regional  
 AIAB, Italien  
 EU-Bio, Niederlande  
 EU-Bio, Italien  
 Bioland, regional  
 Demeter, regional

### Momos Kleine Obst (5,-)

Bananen  
 Traube Italia und Red Globe  
 Kiwi, die ersten  
 Apfel Topaz und Raika

### Momos Grosse Obst (10,-)

Bananen  
 Traube Italia und Red Globe  
 Kiwi, die ersten  
 Apfel Topaz und Raika

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

Als Ersatz bzw. Zusatz: Radieschen, Rote Bete, Brokkoli; Pflaumen.

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

## Preise II: Brot

Vom Grundnahrungsmittel zum Luxusartikel?  
 Bitte fragen Sie nach unseren neuen  
 Dauerangeboten und wechselnden Angeboten.

## Momos Mini-Messe

Es sind nur noch wenige Plätze frei für den  
 Geniesserabend am 31.10.

## Primeur Zweitausendsieben

Vom Winzer Jaques Frelin.  
 Ein leckerer fruchtiger junger Wein des guten  
 Weinjahres 2007. Hat den Momo-Test bestanden  
 ;-))

1 Liter 3.99, ab 6 Liter 3,79

## Reis mit Zucchini

4 Tassen Vollkornreis  
 2-3 Knoblauchzehen  
 500g reife Tomaten oder 1 Glas geschälte  
 500g Zucchini  
 4-6 El. Sojasahne  
 4-6 El. Olivenöl  
 Meersalz, Mühlenpfeffer, Gemüsebrühe  
 1/2 Bund Petersilie und Schnittlauch

Zucchini waschen, die Enden abschneiden, längs  
 halbieren, aushöhlen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
 Tomaten in kochendes Wasser legen, enthäuten und  
 halbieren. Stengelansätze entfernen und zerkleinern.  
 Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch würfeln und im Öl  
 dünsten.  
 Tomaten und Zucchini-Inneres dazu geben, würzen und  
 dünsten, bis alles zu einer Sauce angedickt sind.

Die Semmelbrösel mit gehackter Petersilie und  
 Schnittlauch und gewürzter Sojasahne verrühren und  
 in die Zucchini - Hälften füllen. Die Zucchini  
 nebeneinander in die Tomaten-Sauce setzen und auf  
 dem Rost im Backofen etwa 25 Minuten bei ca. 200°  
 garen.

## Sellerie in Currysauce

500 g Knollensellerie  
 10 g Weizen, fein gemahlen  
 100 g Frischkäse  
 Zitronenschale, gerieben  
 Meersalz

1 TL Gemüsebrühe  
 20 g Mandeln  
 2 TL Currypulver  
 1 EL Zitronensaft

Sellerie waschen und putzen. Dann die Knolle in 1 cm  
 dicke Scheiben schneiden und schälen. Die Scheiben in  
 Stifte schneiden. 1/2 l Wasser mit der gekörnten Brühe  
 aufkochen. Das Gemüse darin in etwa 15 Minuten bissfest  
 garen. Inzwischen den fein gemahlten Weizen in einem  
 kleinen Topf unter Rühren darren, bis er zart duftet,  
 dann abkühlen lassen. Die Mandeln in Stifte schneiden  
 und unter gelegentlichem Wenden leicht anrösten. Pro  
 Person 100 ml Kochbrühe vom Sellerie abnehmen und  
 mit einem Schneebesen unter das Mehl schlagen. Den  
 Sellerie inzwischen warm stellen. Die Sauce 2 Minuten

unter Rühren kochen. Den Topf von der Kochstelle  
 nehmen. Den zerkleinerten Frischkäse, den Curry, die  
 Zitronenschale und den Zitronensaft in die Sauce rühren.  
 Mit wenig Salz abschmecken. 2/3 der Mandeln und den  
 Sellerie hineingeben. Die restlichen Mandeln  
 darüberstreuen.

## Möhren-Kartoffelkuchen

400 g Kartoffeln  
 3 Eier  
 Meersalz, Mühlenpfeffer & Muskat  
 150 g Quark  
 Basilikum in Öl

600 g Möhren  
 150 g Joghurt  
 3 EL Olivenöl

Kartoffeln schälen, Möhren putzen und beides grob  
 raspeln. In einer Schüssel mit Eiern, Pfeffer, Meersalz  
 und Muskatnuß gut vermengen.  
 Die Masse in einer ausgefetteten Form verteilen und im  
 auf 170° C vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten  
 backen.  
 Dazu aus Quark, Joghurt, Pfeffer, Meersalz, 1 EL  
 eingelegtem Basilikum und Olivenöl eine Sauce anrühren.  
 Dazu passt auch ein Salat.

## Endivien

Endivie ist mit dem Chicoree verwandt. Es gibt die  
 Winterendivie, mit stark gekrausten Blättern - und die  
 Sommerendivie, mit breiten, glatten Blättern.  
 Da Endiviensalat oft sehr üppig ausfällt, sollten sie ihn  
 einfach auch einmal als Gemüse zubereiten.

Verwenden Sie für die Zubereitung am besten die äußeren  
 Blätter des Kopfes und die inneren, gelben und zarteren  
 Blätter wie gewohnt als Salat. Bis zum Verbrauch sollten  
 Sie Endivie in ein feuchtes Tuch einschlagen und im  
 Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

## Schnelle Kiwi-Apfel-Creme

pro Person 1 kleiner Apfel, 1 Kiwi, 1 Prise Zimt

Kiwi schälen, pürieren, Apfel entkernen und fein reiben.  
 Mit Zimt abschmecken. Fertig.