



# Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1  
Telefon: 0228 - 46 27 65  
Thekenfon: - 54 90 73  
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel  
Abofon: - 54 90 70  
Abofax - 54 90 72  
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

[www.bioladen-momo.de](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

## 50. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft:

Kopfsalat  
Mangold  
-  
Kresse  
Möhren  
Avokado Hass  
Zwiebeln

Kopfsalat  
Mangold  
Blumenkohl  
Kresse  
Möhren  
Avokado Hass  
Zwiebeln

Ecocert, Frankreich  
Demeter, Italien  
Ecocert, Frankreich  
Bioland, BRD  
diverse, regional  
CRAE, Spanien  
diverse, regional

Obwohl es vielleicht nur ein reiner evolutionärer Glücksfall ist, auf dieser Seite der Theke zu stehen:

Sie haben noch die Möglichkeit eine Weihnachtsgans zu bestellen.

Bitte sehr zügig, bitte per mail oder direkt bei unserem Metzger:

0228- 47 83 39

öfter versuchen, lange bimmeln lass



Momos Kleine Obst (5,-) Momos Grosse Obst (10,-)

Bananen  
Blutungen Moro  
-  
Orangen Navelina  
Zitronen  
Apfel Iona Gored

Bananen  
Blutungen Moro  
Clementinen  
Orangen Navelina  
Zitronen  
Apfel Iona Gored

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

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

## Blumenkohlcreme- Suppe

1 Blumenkohl, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 2EL Mehl, 1 l. Wasser, 1/2 Becher Sahne, 1 EL Gemüsebrühe, weißer Pfeffer, Muskatnuß, 1 EL Dill getrocknet, 1 Spritzer Zitronensaft

Blumenkohl in Röschen zerpflücken und waschen. Im Suppentopf die Butter schmelzen, die feingehackten Zwiebeln darin glasig dünsten und dann das Mehl einrühren. Nach und nach die Flüssigkeit zugeben und bei niedriger Temperatur zwischendurch immer glattrühren.

Die Blumenkohlroschen und die Gewürze zugeben und die Suppe garkochen.

Mit Sahne und Zitrone verfeinern, mit dem Mixstab pürieren.

## Mangoldstiel- Salat

250g Mangoldstiele, 2 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 1 EL Tomatenmark, 1 Prise Meersalz

Die Mangoldstiele waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Dann in Salzwasser in 10 - 15 Min. gar kochen. Aus den restlichen Zutaten eine Soße rühren, das Gemüse in die Soße geben, abkühlen lassen und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

## Mangold- Risotto

300g Vollkornreis, 200g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Glas Weißwein, 1 Glas Tomaten, Olivenöl, Meersalz, Mühlenpfeffer, Parmesan

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen und einige Zeit unter Rühren mitdünsten. Nun den Wein hinzufügen, kurz kochen lassen und anschließend mit soviel Wasser auffüllen, daß der Reis bedeckt ist. Den Reis solange kochen bis er fast weich ist.

Inzwischen den Mangold waschen, Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Tomaten zum Reis geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

## Avocado-Creme

1 weiche Avocado, 1 Knoblauchzehe oder Zwiebel, Meersalz, Zitronensaft, 1 Schale Kresse

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel rausheben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit der kleingehackten Zwiebel oder dem Knobi, dem Salz, dem Zitronensaft und der Kresse gut vermischen.

ZB als Brotaufstrich oder zu Pellkartoffeln.

## Avocado-Creme mit Mozzarella

100g Mozzarella, 2 reife Avocados, Meersalz, milder Essig, Olivenöl, 1 EL eingelegter grüner Pfeffer

Den Mozzarella und die geschälte Avocado in ganz kleine Würfelchen schneiden. Mit Salz, Essig und ein bißchen Olivenöl abschmecken. Pfeffer unterrühren. Ein Spritzer Zitrone verhindert das Nachbräunen.

## Apfel-Sahne

2 Äpfel, Gala oder Topaz zB (nicht: Gloster)  
20g Butter oder Margarine  
1/8 Liter Weißwein  
6-8 El Creme fraiche  
1 Prise Zimt  
1-2 El eingelegter grüner Pfeffer  
Meersalz, Mühlenpfeffer, 1 TL Zitronensaft

Äpfel schälen, entkernen, würfeln. In Butter oder Margarine erhitzen, andünsten. Weißwein zu gießen, bei kleiner Hitze weiter garen, bis sie zerfallen. Creme fraiche unterrühren und mit Zimt, Pfeffer, Meersalz und Zitronensaft abschmecken.

Heiß, als Nachspeise, oder als Beilage zu Gebratenem reichen.

Rezepte von momo- raoul  
Guten Appetit !