



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: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

06. Kalenderwoche 2008

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

Salat
Brokkoli
-
Sellerieknolle
Zwiebeln

Salat
Brokkoli
Paprika Rot
Chicoree
Sellerieknolle
Zwiebeln

Ecocert, Frankreich
CAAE, Spanien
CAAE, Spanien
Demeter, Niederlande
diverse, regional
diverse, regional

Momos Kleine Obst (5,-)

Bananen
Orange Navelina
Orange Tarocco, Halbblut
Birne Conference
Apfel Topaz
-

Momos Grosse Obst (10,-)

Bananen
Orange Navelina
Orange Tarocco, Halbblut
Birne Conference
Apfel Topaz
Mango

EU-Bio, Dom.Republik
ICEA, Italien
ICEA, Italien
ECO, Niederlande
Demeter, Altes Land
Ecocert, Peru

Tag der Liebenden

1950 wurde der Valentinstag in der BRD offiziell eingeführt. Er ist, ähnlich Halloween, ein Globalisierungsphänomen. Auch Chinesen, Japaner und Finnen haben sich den Brauch auf Ihre Art zu eigen gemacht. Hier schenkt man zB Schokolade, was der Jahreszeit sicher angemessener erscheint. Natürlich gibt es am 14. Februar noch keine Öko-Blumen; mit einem Sträusschen Petersilie könnten wir aushelfen ;-).

Für eine Vertiefung lesen Sie auf <http://de.wikipedia.org/wiki/Valentinstag>

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

Brokkoli-Suppe

250 g Brokkoli
2 Zwiebeln
etwas Knoblauch
1 l Gemüsebrühe
etwas Olivenöl

Brokkoli, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und in Öl 5-10 Minuten anbraten.
Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
Abschließend pürieren und servieren.

Brokkoli in Joghurtsoße

800 g Brokkoli
2 TL Senfsaat
Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
200 g Joghurt
100 ml Sahne
Kurkuma, Mühlenpfeffer, Koriander, Meersalz
Kokosraspeln wenn beliebt

Den Brokkoli in Röschen teilen und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Senfsaat zufügen und sofort den Deckel auflegen. Wenn die Senfsaat nicht mehr springt, die Brokkoliröschen zugeben kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und ca. 5-8 Min. köcheln lassen.
Inzwischen den Joghurt mit Sahne, Kurkuma, Pfeffer, Koriander und Kokosraspeln in einer Schüssel vermischen.
Die Brokkoliröschen in die Soße geben und alles nochmals 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
Mit Meersalz und Mühlenpfeffer abschmecken.

Sellerie-Schnitzel

1 Sellerieknolle in dicke Scheiben geschnitten
4 EL feines Mehl
6 EL Wasser
8-10 EL Vollkornbrösel

Selleriescheiben im Druckkochtopf kochen, bis sie zart aber nicht zu weich sind.
Mehl mit dem Wasser mischen. Selleriescheiben ein-

tauchen und danach in Bröseln wälzen.
Die Schnitzel anbraten bis sie goldfarben sind.
Sofort servieren.

Chicoree nach Bauernart

4 Chicoreestauden
2 Paprikaschoten
1 Zwiebel
100 g Räuchertofu
Olivenöl zum Braten
Meersalz und Mühlenpfeffer

Chicoreestauden putzen, waschen, halbieren. Strunk keilförmig herausschneiden, kleinschneiden.
Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, kleinschneiden.
Zwiebel pellen, würfeln,
Räuchertofu würfeln.
Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten.
Tofu, Chicoree und Paprika hinzugeben und 8-10 Minuten anbraten.
Mit Meersalz und Mühlenpfeffer würzen.
Dazu kräftiges Roggenbrot reichen.

Rheinischer Apfel-Streuselkuchen

200 g Weizenvollkornmehl
1/2 Tl Backpulver
1 Prise Meersalz
50 g Honig
100 g Butter
1 Ei oder 2 EL Sojamehl
Aus diesen Zutaten einen Mürbeteig herstellen, 30 Min. kaltstellen, ausrollen, in eine Springform legen.

600 g Äpfel grob raspeln.
3 EL Zitronensaft untermischen und die Äpfel auf dem Teig verteilen.

150 g Weizenvollkornmehl
75 g Zucker
75 g Butter
1/2 Tl Zimt
1 Prise Vanille
Aus diesen Zutaten Streusel herstellen und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.
Bei 200°C bis zu 30 Minuten backen
Mit Zimtschlagsahne servieren.