



# 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

## 07. Kalenderwoche 2008

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

Eissalat Mangold Zucchini Möhren	Eissalat Mangold Zucchini Möhren	CRAE, Spanien Demeter, Italien ICEA, Italien diverse, regional
-	Avokado	CRAE, Spanien

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

Bananen Clementine Fortuna	Bananen Clementine Fortuna Orange Moro, Blut Orange Washington Apfel Iona Gored Kiwi	EU-Bio, Dom.Republik Demeter, Italien ICEA, Italien ECOCERT, Italien Demeter, Altes Land ICEA, Italien
-------------------------------	---	---

Strauchtomaten als Ersatz

## Gemüseabo

Ab dieser Woche liefern wir zusätzlich per Kurierdienst aus. Die geschulten Lieferanten beschäftigen sich ausschliesslich mit dem Ausliefern von Abo-Kisten, sind keine Möbel-packer, wissen also worauf es ankommt: Vorsichtiger Umgang mit der empfindlichen Ware, einhalten der Kühlkette, und vor allem und hoffentlich werden Sie so Ihre Kiste vor Einbruch der Nacht erhalten... ;-) Wir haben so weniger Brassel mit Urlaubsvertretung und Krankheitsausfall und konzentrieren uns auf das wesentliche.

Ihre Eure Abo-Momos

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

## Mangoldsalat

750 g Mangold  
2 Zehen Knoblauch, in Scheibchen geschnitten  
6 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico  
2 TL Senf  
Meersalz, Mühlenpfeffer, frisch gemahlen

Mangoldstiele V-förmig entfernen, in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 15 min. garen, danach aus dem Wasser nehmen.

Mangoldblätter in das kochende Gemüsewasser geben, kurz blanchieren, abgießen, kalt abbrausen und grob hacken. Stiele und gehackte Blätter mit Knoblauchscheibchen sowie den Salatsaucenzutaten vermengen. Gut durchziehen lassen (mind. 30 Min.).

Auf Tellern anrichten.  
Dekoration beliebig (z.B. gehobelter Parmesan oder Pecorino, gewürfelte Tomaten oder rote Paprika) variabel, entweder als Snack zwischendurch oder schlankes Abendessen.

## Mangold-Curry-Röllchen mit Hirse und Linsen

Mangoldröllchen: 800 g Mangold 1 Zwiebel 20 g Margarine 650 ml Gemüsebrühe 2 EL Rosinen (wenn beliebt) 2 EL Sonnenblumenkerne 1 EL Balsamico Essig	Meersalz 1 Möhre 150 g Hirse 150 g rote Linsen 1 EL Aprikosenaufstrich Hefeflocken Fett für die Form
---	--

Currysauce 1 mittelgroße Zwiebel 1 Knoblauchzehe, zerdrückt 150 g Creme fraîche	20 g Margarine 1 EL Curry 2 EL Gemüsebrühe
--	--

Von den Mangoldblättern Rippen flach schneiden. Blätter in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Zwiebel und Möhre klein würfeln, beides in Margarine andünsten. Hirse zugeben, 550 ml Gemüsebrühe zugießen und 15 Min. garen. Mit roten Linsen und Rosinen weitere 20 Min. garen. Bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Mit Aprikosenmus, Sonnenblumenkernen, Hefeflocken und Essig abschmecken. Backofen auf 225°C (Umluft 205°C) vorheizen. Je 2 Mangoldblätter kreuzweise aufeinander legen,

Hirsemasse darauf verteilen, zusammenrollen und mit Garn zusammenbinden. In eine gefettete Form legen. Mit Gemüsebrühe begießen und im Backofen 15 Min. überbacken.

Für die Soße Zwiebel würfeln und in Margarine andünsten. Knoblauch dazupressen, Curry zugeben und verrühren. Creme fraîche mit Gemüsebrühe verrühren und zugeben.

Die Röllchen mit Sauce auf Tellern anrichten.

## Spaghetti mit Zucchini, lecker und schnell

500 g Pasta nach Ihrer Wahl 1 kleine Zwiebel 1 Glas Tomatensauce Kräutersalz, Mühlenpfeffer, Italienische Kräuter	2 kleine Zucchini 4 Knoblauchzehen Olivenöl
--	---

Pasta nach Anweisung al dente kochen. Die Pasta beim Abgießen nicht mit kaltem Wasser abspülen, da die Sauce gleich nach Fertigstellung über die Nudeln gegeben wird.

Während die Nudeln kochen, Zucchini waschen und in Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehe zerdrücken und mit den in Würfel geschnittenen Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten. Die Zucchiniwürfel dazugeben.

Nach ca. 5 Minuten die Tomatensauce unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Nun die Sauce über die Pasta geben, unterheben und dann sofort servieren.

Geriebenen Parmesan zur Pasta reichen.

## Banane gebacken

4 TL Butter 4 Bananen 4 TL Honig 4 TL Mandelsplitter
---

Butter in einer Pfanne erhitzen und die längs halbierten Bananen von beiden Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und auf Tellern anrichten.

Den mit einigen Tropfen heißem Wasser verrührten Honig darüber geben.

In einer fettfreien Pfanne die Mandelsplitter kurz anrösten und die damit bestreuten Bananen servieren.

made by momo- raoul