



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

16. Kalenderwoche 2008

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

Salat
Mangold
Fenchel
Möhren
-

Salat
Mangold
Fenchel
Möhren
Kohlrabi

Ecocert, Frankreich
ICEA, Italien
ICEA, Italien
CAAE, Spanien
ICEA, Italien

Pflanzzeit.

Ab dieser Woche gibt es die ersten Pflanzen bei uns. Wir erwarten Kopfsalat, verschiedene Tomatensorten und Kohlrabi, später weitere Tomaten, Zucchini, Paprika und Kürbis.

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

Bananen fair trade
Birne per Schiff
Apfel ...
Kiwi
-

Bananen fair trade
Birne per Schiff
Apfel ...
Kiwi
Grapefruit Rot

IMO, Dom.Rep./Ecuador
IA, Argentinien
Demeter, Altes Land
ICEA, Italien
CAAE, Spanien

Bitte vorbestellen. Wir liefern gerne nach Hause.
Mit einer „Bedienungsanleitung“ für Tomaten können wir helfen.

Als Ersatz: Tomaten, Orangen,...

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

Überbackener Fenchel

4 Zehen Knoblauch
20 ml Olivenöl
50 g Parmesan
1 Glas Tomaten
1-2 Zwiebeln
Lorbeer, Oregano, Mühlenpfeffer
1 Kg Fenchel

Fenchelgrün beiseite legen. Die Knollen halbieren, vierteln und den Strunk keilförmig heraus schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, das reduziert die spätere Garzeit im Backofen.

Zwiebeln fein würfeln und zusammen mit dem gepressten Knoblauch in Olivenöl andünsten. Die Tomaten, Lorbeerblatt und Oregano dazugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten lang köcheln. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform einfetten und die Fenchelknollen darauf verteilen. Mit der Tomatensauce übergießen und dem geriebenen Parmesan überstreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 20 Minuten überbacken. Das Fenchelgrün fein schneiden und den überbackenen Fenchel damit bestreuen.

Dazu passt zB Polenta

Mangold mit Reis

2 EL Honig
2 Zehen Knoblauch
700 g Mangold
60 g Pinienkerne

175 g Langkornreis
50 g Rosinen
30 g Öl, zB Erdnussöl
1 Zwiebel
Meersalz, Curry, Mühlenpfeffer
20 ml Essig

Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Rosinen dazugeben. Pinienkerne ohne Fett goldbraun anrösten und ebenfalls zugeben. Den Reis mit Honig und Curry abschmecken.

4 Mangoldblätter in Salzwasser kurz blanchieren. Auf einem Küchentuch ausbreiten und je einen Löffel Reis in die Blattmitte geben. Die kurzen Seiten einschlagen und der Länge nach aufrollen. Restlichen Mangold waschen, die hellen Stiele abschneiden und in schmale Streifen schneiden. Zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl kurz anbraten. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mangoldpäckchen, den Reis und die gedünsteten Mangoldstiele auf Tellern anrichten.

Mangoldtaschen mit Ziegenkäse

4 große Mangoldblätter
100 g Ziegenfrischkäse
1 EL Pinienkerne
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Honig
Ingwer, Chili
Mühlenpfeffer, Meersalz
Rapskernöl

Mangold waschen und in wenig kochendem Salzwasser 30 Sekunden

blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Blatt 25g Ziegenkäse legen. Pinien- und Sonnenblumenkerne ohne Öl kurz anrösten, mit dem Honig mischen, mit Ingwer- und Chilipulver abschmecken und über dem Ziegenkäse verteilen. Die Mangoldblätter einschlagen, pfeffern und salzen und in heißem Rapskernöl von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

Bananenbrot

100 g Margarine
100 g Honig
3 Eier
1 gestrichener TL Salz
250 g Mehl
2 gestrichene TL Backpulver
3 mittelgroße reife Bananen

Margarine mit dem Honig schaumig schlagen, dann Eier und Salz dazugeben und mit dem Mixer verrühren. Anschließend Mehl mit Backpulver vermischen und über die Eiermasse sieben, mit dem Mixer einarbeiten. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, zum Teig geben und unterrühren. Eine 25cm-Kastenform einfetten, den Teig hineingeben, glatt streichen. Den Backofen auf 160° vorheizen, 60-75 Min. bei 160° backen.

Variation: mit Rosinen
Kann warm gegessen werden.
Mit Vanilleeis, Vanillesoße, Schlag-
sahne...