



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

17. Kalenderwoche 2008

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

Salat
Rübstiel
Paprika grün
-
-

Salat
Rübstiel
Paprika grün
Avokado Hass
Zwiebeln

Ecocert, Frankreich
Demeter, Rheinland
CAA, Spanien
CAA, Spanien
Skal, Niederlande

Momos Kleine Obst (5,-)

Momos Grosse Obst (10,-)

Bananen fair trade
Birne per Schiff
Apfel Iona Gold &- Gored
Kiwi
-

Bananen fair trade
Birne per Schiff
Apfel Iona Gold &- Gored
Kiwi
Ananas

IMO, Dom.Rep/Ecuador
IA, Argentinien
Demeter, Altes Land
ICEA, Italien
EU-Bio, Kamerun

Als Ersatz: Radieschen, Schlangengurke

Weinprobe am Freitag, 9.Mai

Französische Weine, dazu leckere Oliven und Snacks, der passende Käse, gemütlich und in fast privater Atmosphäre.
- Von 20 bis... Uhr
- Unkostenbeitrag 9 Euro
- Anmeldung nötig

Die Weine gibt es ab 5. bis 17. Mai mit 25% Rabatt, unser Jubiläumsangebot.

Sorten siehe Weinkatalog, siehe online-shop. Kistenware bitte vorbestellen.

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

Stielmus oder Rübstiel

sind die oberirdischen jungen Teile der Mai- und Herbstrüben. Hauptsaison der Freilandware ist im Frühjahr.

Wenn dieses Gemüse auch weitgehend in Vergessenheit geraten ist und nur noch wenige wissen, wie es zubereitet wird, isst man im Rheinland ab Anfang April bis in den Mai hinein immer noch gerne diese rheinische Spezialität. Fein geschnitten schmeckt Stielmus auch als Rohkost sehr gut, meist kommt er jedoch als Wärmegemüse - wie Spinat oder Mangold zubereitet - auf den Tisch. Er eignet sich aber auch als Bestandteil von gemischten Gemüsegerichten, Aufläufen und Eintöpfen.

Stielmus ist ein Gemüse mit einem feinen, leicht säuerlichen Geschmack und hohem gesundheitlichen Wert. Stielmus wird am besten gleich nach der Ernte verzehrt, denn die zarten grünen Blätter werden leicht welk. Selbst im Kühlschrank halten sie sich nur ein bis zwei Tage frisch. Deshalb kann es sein, dass Sie wider Erwartens nun gar kein Stielmus in Ihrer Kiste vorfinden, weil wir kurzfristig umdisponieren mussten...

Stielmus wird am besten gleich nach der Ernte verzehrt, denn die zarten grünen Blätter werden leicht welk. Selbst im Kühlschrank halten sie sich nur ein bis zwei Tage frisch. Deshalb kann es sein, dass Sie wider Erwartens nun gar kein Stielmus in Ihrer Kiste vorfinden, weil wir kurzfristig umdisponieren mussten...

Stielmus-Eintopf

500 g Stielmus
700 g mehlig-kochende Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1/2 Becher Sahne

Muskatnuss, Mühlenpfeffer
Vom Stielmus die Wurzelenden abschneiden. Dann das Gemüse, inklusive Stiele, in ca. 2 cm lange Streifen schneiden. Waschen und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. In einem großen Topf die Zwiebel in Olivenöl andünsten. Dann das Stielmus dazugeben, umrühren und kurz mitdünsten. Kartoffelwürfel und Brühe dazugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen. Die Knoblauchzehe pellen und zerdrücken. Die Sahne zum Eintopf geben, dann mit Knoblauch, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Rübstiel-Möhrensuppe

mit Soja & Ei

2 Möhren
2 Zwiebeln
1 Bd. Rübstiel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
3 EL Sojasauce
100 ml Apfelsaft
800 ml Gemüsebrühe
2 Eier
Meersalz & Mühlenpfeffer

Möhren putzen und in dünne Scheiben-, Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Rübstiel waschen, trocken schütteln und grob hacken (die dickeren Stiele dabei entfernen). Gemüse mit einer grob gehackten Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten, bis der Rübstiel zusammenfällt. Jetzt mit Sojasauce ablöschen, Apfelsaft angießen, kurz köcheln lassen und

dann mit der Gemüsebrühe auffüllen. 10 Minuten kochen lassen, zwei verquirlte Eier einrühren und mit Pfeffer & Salz abschmecken.

Paprika-Avocado-Salat

2 Paprikaschoten
2 große Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl
2 Avocados
1 Zitrone
0,1 l Tomatensaft
1/2 TL Paprika süß, Meersalz

Paprikaschoten in Streifen, Zwiebeln in kleine Ringe, Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden. Knoblauch in einem Esslöffel heißem Öl goldgelb braten, abtropfen lassen.

Avocados halbieren, entkernen und schälen. Jede Hälfte noch einmal halbieren, dann in Scheiben schneiden. Mit zwei Esslöffeln Zitronensaft beträufeln.

Tomatensaft mit restlichem Zitronensaft, restlichem Öl und Paprikagewürz verrühren.

Mit Meersalz abschmecken.

Avocados und Zwiebelringe auf den Paprikastreifen anrichten. Mit der Salatsauce übergießen und mit Knoblauchscheiben garnieren.

Guten Appetit !!!