



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

19. Kalenderwoche 2008

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

Salat
Petersilie
-
-
Landgurke
Zucchini

Salat
Petersilie
Radieschen
Strauchtomate
Landgurke
Zucchini

Bioland, regional
Bioland, regional
ECO, Niederlande
ICEA, Italien
Ecocert, Italien
BAC, Italien

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

Banane fair trade
Apfel Iona Gored
Orange Valencia
Zitrone
Mispel

Banane fair trade
Apfel Iona Gored
Orange Valencia
Zitrone
Mispel

IMO, Dom.Rep/Ecuador
Demeter, Altes Land
ICEA, Italien
AIAB, Italien
EU-Bio, Spanien

Vielen Dank für das rege feedback zu den Transportkosten. Es gibt eine handvoll Abbestellungen, die meisten Kunden stocken ihre Bestellung einfach auf.

Aktionen kommende Woche

- 25% Jubiläumsrabatt -
Die Isana/Bioverde- Antipasti ist die leckerste die uns bekannt ist. Die Oliven sind nicht pasteurisiert, schmecken köstlichst.
Eingelegtes Basilikum, Bärlauch, Pesto, Kapern, Feta, Gnocchi, Artischockenherzen...

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

Mispel- Info

Mispeln wurden schon vor 3000 Jahren im Gebiet des kaspischen Meers kultiviert. Griechen und Römer brachten die Pflanze nach Europa.

Essbar ist die Mispel erst im vollreifen, sogar überreifen Zustand, wenn sie durch Lagerung schön weich geworden ist. Sie hat dann einen aromatisch-erfrischenden, etwas säuerlichen Geschmack. Man isst die vollreifen Früchte, nicht die Kerne, meist roh, kann sie aber auch zu Konfitüre, Gelees und Säften verarbeiten. Dabei ist allerdings zu berücksichtigen, dass das Aroma der Mispeln nicht kräftig ist und sehr schnell von anderen Zutaten übertönt werden kann. Man reicht die Früchte als Kompott oder verwendet sie zu exotisch reizvollen Obstsalaten.

Landgurken-Salat

2 Landgurken
5 EL Zitronensaft
Meersalz & Mühlenpfeffer
15 EL Walnußöl
1/2 Bd. Petersilie
1 Bd. Radieschen

Die Landgurke schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Zitronensaft und das Walnußöl in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie fein hacken und zur Soße geben. Die Landgurkenscheiben untermischen und 5 Min. ziehen lassen. Die Radieschen ebenfalls in Scheiben schneiden, unter den Salat mischen und sofort servieren.

Gurken-Pfanne

2 Landgurken
400 g festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
3 EL Rapsöl
3 TL Senf
200 g saure Sahne
2 TL Mehl
225 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Mühlenpfeffer
Dill, Petersilie, Kresse,...

Gurke schälen, halbieren, entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebel fein würfeln, in Öl andünsten. Kartoffeln, Gurken und Senf kurz mitbraten.

Saure Sahne und Mehl verrühren, mit Gemüsebrühe zu den Kartoffeln geben. Mit Salz & Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. garen. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Zucchini-Zitronen-Spaghetti

3 Zitronen
4 Knoblauchzehen
3 Zucchini
Meersalz
500 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
1/2 EL Thymian
Meersalz, Mühlenpfeffer
0,25 l Gemüsebrühe
250 g Feta oder Mozzarella

Zitronen waschen und trocken reiben. Schale mit einem Schälmeser in feinen Streifen abziehen, beiseite stellen. Zitronen auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.

Zucchini in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. In einem großen Topf ca. 5 l Wasser, 5 TL Meersalz und den Zitronensaft (bis auf ca. 2 EL) aufkochen. Nudeln darin bissfest kochen, die Zitronenstreifen nach halber Garzeit zugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin unter Rühren anbraten. Knoblauch und Thymian zugeben, salzen, pfeffern. Brühe und restlichen Zitronensaft zugießen, zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit den Zucchini mischen.

Mit zerbröckelten Feta oder Mozzarella bestreuen.

Zucchini-Spaghetti-Puffer

300 g Spaghetti
Meersalz
500 g Zucchini
4 Eier
1 handvoll Chashewkerne, gehackt
1 EL Thymian, 1 EL Chili
1/2 Bd. Petersilie
Meersalz, Mühlenpfeffer
Olivenöl

Spaghetti bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen, klein schneiden.

Zucchini grob raffeln. Eier verquirren und mit Zucchini, Chashewkernen, den Kräutern und Spaghetti vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und aus der Mischung nach und nach kleine knusprige Puffer backen (etwa 3 Min. pro Seite).

Dazu passt zB der Gurkensalat.

Gutes Gelingen !