



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

21. Kalenderwoche 2008

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

Eissalat
etwas frische Kräuter
-
Schlangengurke
-
Spitzkohl

Eissalat
frische Kräuter
Strauchtomate
Schlangengurke
Möhre
Spitzkohl

Bioland, regional
diverse, regional
ICEA, Italien
CAAE, Spanien
CAAE, Spanien
CAAE, Spanien

Momos Kleine Obst (5,-)

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane fair trade
Apfel Gloster
Orange Ovale
Birne "Bananendampfer"
Kiwi

Banane fair trade
Apfel Gloster
Orange Ovale
Birne "Bananendampfer"
Kiwi

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

Kühl, feucht und angenehm?

Wenn Sie bei der Anlieferung nicht zu Hause sind, wäre es sehr sinnvoll Sie legten uns zB ein feuchtes Tuch zum Leergut, das legten wir dann auf das Gemüse.
Und bekommen Sie auch Milch & Co, eine Kühlbox daneben stellen käme auch gut.

Wir kühlen die Milchprodukte tüchtig herunter damit es keine Probleme gibt. Wir liefern in Isoboxen. Alternativ gibt es unsere bepflandeten Kühltaschen.
Wir freuen uns auch über dunkle feuchte Keller, kühle Garagen, schattige Plätzchen auf der Terrasse,...

Eure Momos

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

Eissalat & Feta

1 Eissalat
1 Kleine Gurke
1 Tomate
1/2 Glas Mais
100 g Feta
125 ml Milch
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 TL ger. Zitronenschale
4 EL Olivenöl
Mühlenspeffer
1 TL getr. Minze

Salat, Gurke und Tomate in mundgerechte Stücke schneiden.
Mais abtropfen lassen.
Für das Dressing alle Zutaten, außer der Minze, pürieren.
Minze unterrühren und das Dressing über den Salat geben.

Spitzkohl- & Möhren-Salat

1 Spitzkohl
Meersalz
2 Zwiebeln
400 g Möhren
100 g Mayonnaise
150 g Joghurt
2 TL Currypulver
1 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer
50 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
Schnittlauch

Spitzkohl vierteln. Strunk heraus-schneiden, quer in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel salzen und kräftig durchkneten.
Zwiebeln fein würfeln. Möhren raspeln. Beides mit dem Kohl mischen. Mayonnaise, Joghurt und Curry verrühren. Mit Zitronensaft, Meersalz und einer kräftigen Prise Cayenne abschmecken.

Erdnüsse hacken. Spitzkohl-Möhren auf eine Platte geben, Joghurtsauce darüber geben und mit Schnittlauch und Erdnüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Spitzkohl & Frischkäse

1 Zwiebel
1 Spitzkohl
2 EL Rapsöl
Meersalz & Mühlenspeffer
Muskatnuss
150 ml Wasser
2 EL Kräuterfrischkäse
1 TL Zitronensaft

Zwiebel würfeln. Spitzkohl-Strunk entfernen und den Kohl quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen.
Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Min. glasig dünsten. Kohl dazu-geben und weitere 2 Min. dünsten, mit Meersalz & Mühlenspeffer und Muskatnuss würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. garen.
Kräuterfrischkäse unter den Spitzkohl rühren, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit 25 Minuten.
Dazu schmecken neue Kartoffeln.

Tomaten-Gurken-Salat

1 Schlangengurke
400 g Tomaten
200 g Sauerrahm
1 EL Apfelessig
2 Msp Kräutersalz
Mühlenspeffer
2 Bundzwiebeln

Gurke der Länge nach halbieren und mit Schale in halbe Scheiben aufschneiden.
Tomaten achteln.
Sauerrahm mit Apfelessig, Salz, Pfeffer, fein geschnittenen Zwiebeln verrühren, über das vorbereitete Gemüse geben und mischen.

Reisbällchen & Kiwisauc

150 g gemahlener Vollkornreis
0,75 l Milch
etwas geriebene Zitronenschale
50 ml Sahne
40 g Honig
50 g gehackte Mandeln
1 Eigelb

für die Sauce...

40 g Honig
60 ml Weißwein
etwas geriebene Zitronenschale
4 Kiwis

Die Milch aufkochen, das Reismehl unter Rühren dazugeben und zu einem dicken Brei kochen. Bei Bedarf mehr Milch zugeben. Den Topf vom Herd nehmen und 15 Min. quellen lassen.
Sahne, Honig, Mandeln und Eigelb unter den Brei ziehen und kalt stellen.
Für die Sauce Honig, Weißwein und Zitronenschale erhitzen und etwas einkochen lassen. Die Kiwis häuten, würfeln und mit einem Mixer pürieren. Das Kiwi-Püree zum Honig-Gemisch geben und verrühren.
Aus dem Reispudding mit einem Löffel Bällchen formen, auf den Tellern anrichten und mit der Kiwisauc begießen.

Guten Appetit!