



# 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](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

23. Kalenderwoche 2008

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

Salat  
-  
Rote Paprika  
Zucchini  
Möhre  
-

Salat  
Frühlingszwiebel  
Schlangengurke  
Rote Paprika  
Zucchini  
Möhre  
Zwiebel Neue Ernte

Demeter, regional  
Demeter, regional  
EU-Bio, Spanien  
EU-Bio, Spanien  
ICEA, Italien  
ICEA, Italien  
CAAÉ, Spanien

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

Banane fair trade  
Birne Anjou  
Honigmelone Galia  
Grapefruit Rot XXL  
Apfel Iona Gold

Banane fair trade  
Birne Anjou  
Honigmelone Galia  
Grapefruit Rot XXL  
Apfel Iona Gold

IMO, Dom.Rep/Ecuador  
Argencert, Argentinien  
EU-Bio, Spanien  
EU-Bio, Spanien  
Demeter, Altes Land

Als Ersatz: Cocktailtomate

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

## Zucchini Salat

4 Zucchini  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
4 EL Olivenöl  
2 EL Balsamicoessig  
1 TL Senf  
1 TL Thymian  
1/2 TL Oregano  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Zucchini in Scheiben schneiden.  
Aus den übrigen Zutaten eine  
Sauce herstellen und alles gut  
vermischen.

**Ob grün ob gelb ob rot...**  
sind Paprika einer Sorte in ver-  
schiedenen Reifestadien.

## Paprika- Zucchini-Reis

2 Zwiebeln  
Öl zum dünsten  
500 g Vollkorn-Langkornreis  
850 ml Gemüsebrühe  
2 Paprika  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
2 Zucchini  
50 ml Gemüsebrühe  
Schnittlauch oder Zwiebelgrün

Die Zwiebeln fein hacken und in  
erhitztem Öl bei schwacher Hitze  
glasig braten. Den Reis zugeben  
und kurz andünsten. Die Brühe zu-  
gießen, aufkochen lassen und bei  
schwacher Hitze garen, bis der Reis  
gekocht ist.

Die Paprika waschen, von den Ker-  
nen befreien und in kleine Stücke  
schneiden. Die Zucchini waschen  
und ebenfalls in kleine Stücke  
schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die  
Paprika und die Zucchini anbraten,  
Gemüsebrühe zugeben und 5 Mi-  
nuten bei kleiner Flamme köcheln  
lassen. Die Paprika und Zucchini  
unter den abgeschütteten gekoch-

ten Reis mischen.  
Mit Salz & Pfeffer abschmecken  
und zB mit Zwiebelgrün oder  
Schnittlauch bestreut servieren.

## Möhrencremesuppe

500g Möhren  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
50g Hirse od. Dinkel, fein gemahlen  
1 Prise Nelkenpulver  
Meersalz  
1 EL Butter oder Rapsöl  
Schnittlauch oder Zwiebelgrün

Die Zwiebel im Fett anrösten. Die  
geschnittenen Möhren zugeben,  
mit Getreide stauben, kurz rösten  
und mit Gemüsebrühe aufgießen.  
Die Möhren fast weichkochen,  
mit den Gewürzen abschmecken,  
eventuell pürieren und mit gehack-  
tem Schnittlauch oder Zwiebelgrün  
servieren.

## Pampelfruit

Grapefruits und Pampelmusen  
werden häufig in einem Atemzug  
genannt. Botanisch betrachtet  
bilden die Grapefruits aber eine  
eigene Gattung. Es handelt sich um  
einen natürlichen Hybriden aus der  
Orange und der Pampelmuse.

## Grapefruit-Sorbet

200 g filetierte und klein geschnit-  
tene Grapefruitstücke  
50 ml Prosecco  
1 Päckchen Vanillezucker  
5 EL Honig  
1/4 l Grapefruitsaft  
250 g Joghurt  
etwas Fruchtdessertsauce

Die Grapefruitstücke mit Prosecco,  
Vanillezucker und Honig mischen  
und etwa 15 Minuten marinieren.  
Anschließend zusammen mit dem

## Wo der Salat wächst...

Auf unserer site unter „Gemüseabo“ habe  
ich aktuelle Fotos vom Demeterhof Bois  
in Meckenheim eingestellt.

Dort sehen Sie Ihren Salat  
und die  
Frühlings-  
zwiebeln  
wachsen...



Grapefruitsaft pürieren, den Jo-  
ghurt einrühren und abschmecken.  
Die Masse sollte leicht übersüßt  
schmecken.

Die Sorbetmasse im Gefrierfach  
gefrieren, zwischendurch immer  
wieder durchrühren. Das fertige  
Sorbet portionsweise in Sektscha-  
len füllen und nach Wunsch mit  
der Fruchtdessertsauce übergießen

## Honigmelonen-Eis

1000g Honigmelone  
2 Eigelb  
3 EL Rohrohrzucker  
2 EL Zitronensaft  
1 Eiweiß  
einige Blättchen Zitronenmelisse

Honigmelone halbieren und die  
Kerne mit einem Löffel entfernen.  
Das Fruchtfleisch mit einem Löffel  
so herauschaben, dass ein etwa  
1/2 cm dicker Rand stehen bleibt.  
Das Fruchtfleisch pürieren.  
Eigelbe mit dem Zucker zu einer  
cremigen Masse schlagen. Zitro-  
nensaft und Fruchtpüree hinzufü-  
gen.

Das Eiweiß zu steifem Schnee  
schlagen und unter die Masse  
rühren. Die Melonenhälfte mit der  
Eismasse füllen und für minde-  
stens 4 Stunden in die Tiefkühlung,  
dabei die Masse immer wieder mit  
einer Gabel durchziehen, damit  
sich keine Eiskristalle bilden.

Vor dem Servieren das Eis für 15  
Minuten in den Kühlschrank stel-  
len. Dann das Eis und die Frucht-  
hälften mit einem scharfen Messer  
-vorher in heißes Wasser tauchen-  
in Viertel schneiden.

Die Melonenschiffchen auf Tellern  
anrichten, mit Zitronenmelisse-  
blättchen garnieren.

momo-raoul