



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

24. Kalenderwoche 2008

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

Kopfsalat
Champignons
-
Cocktailtomate
Fenchel
-

Kopfsalat
Champignons
Brokkoli
Cocktailtomate
Fenchel
Kohlrabi

Demeter, regional
Bioland, regional
diverse, regional
EU-Bio, Italien
Bioland, regional
Bioland, regional

Momos Kleine Obst (5,-)

Momos Grosse Obst (10,-)

Erdbeeren
Banane fair trade
Nektarine
-

Erdbeeren
Banane fair trade
Nektarine
Apfel Iona Gored

Demeter, regional
IMO, Dom.Rep/Ecuador
AIAB, Italien
Demeter, Altes Land

Als Ersatz: zB Gurke

Holunderblüten...

packen wir nicht in die Kiste. Die müssten Sie schon selber sammeln gehen. Leckere Rezepte wie Pfannkuchen, Limo und Sekt aus Holunderblüten auf momos Rezepteseite.

Milchstreik

Erdbeersshake ohne Milch, siehe unten, nein, das hat nichts zu tun mit dem Milchbauernstreik. Die Bio-Bauern genießen in der Regel handelsethisch höherwertige Beziehungen. Zudem werden hier etwa 50cent/Liter gezahlt, damit kommt der Bio-Landwirt zurecht.

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

Bunter Champignonsalat als Vorspeise oder Beilage

200 g Champignons
Zitronensaft
2-3 kleine Gewürzgurken
16 Cocktailtomaten, geviertelt
5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Meersalz, Mühlenpfeffer
Petersilie und/oder Fenchelgrün

Die Champignons trocken säubern und in sehr feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln (damit sie sich nicht verfärben). Die Gürkchen in ebensolche Scheiben schneiden, die Tomätchen vierteln, beides unter die Pilze mischen. Olivenöl mit der gepreßten Knoblauchzehe, Meersalz & Pfeffer verrühren und die Marinade mit den Salatzutaten mischen. Ziehen lassen, eventuell nachwürzen (Pfeffer, Zitronensaft) und mit Petersilie oder wenig Fenchelgrün bestreut servieren.

Fenchel wird roh als Salat oder gekocht, gratiniert oder gebraten als Beilage verzehrt. Das zarte Fenchelgrün würzt helle Soßen, Kräuterbutter und Mayonnaise. Zum Aufbewahren im Kühlschrank verpackt man die Knollen in ein Tuch und dann in Folientüte, damit sie nicht austrocknen und außen zäh und faserig werden. Da es schade ist, die äußeren Schichten

zu entfernen, werden diese nur gut gewaschen und, falls sie schon etwas angetrocknet sind, mit dem Sparschäler ganz dünn abgeschält.

Tofu mit Gemüse

Gemüse der Saison, wie Fenchel, Kohlrabi, Paprika, Frühlingszwiebel, milde Chili, Zucchini, Möhren...
250 g Tofu Natur
Meersalz & Mühlenpfeffer
Olivenöl und Sojasauce
1 Chilischote, frisch oder trocken
etwas Zwiebel oder Schalotte
frische Kräuter
0,2 l Gemüsebrühe
geröstetes Sesamöl
1 Knoblauchzehe

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Ungewürzt auf ein Dämpfsieb legen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser knapp 15 Minuten dämpfen. Deckel drauf, auf mittlere Hitze stellen. Die Vinaigrette-Zutaten klitzeklein schneiden, in Olivenöl andünsten, mit Brühe und geröstetem Sesamöl ablöschen, wenig salzen. Den Tofu in Scheiben schneiden, in Olivenöl und Sojasauce goldbraun anbraten. Das gedämpfte Gemüse auf eine Platte legen, Vinaigrette dazu, gebratenen Tofu begeben und servieren.

Broccoli Italienisch

2 EL Olivenöl
500g Broccoli, Köpfe in Röschen, Stiele in kleine Stiftchen
2 gehackte Knoblauchzehen
4 EL Sonnenblumenkerne
6 EL Wasser
Meersalz und Mühlenpfeffer
2 TL Zitronensaft

Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen, den Broccoli im Öl 2 Minuten vorgaren. Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Wasser, Salz & Pfeffer hinzufügen. Die Pfanne bedecken und bei niedrigerer Hitze 3 Minuten weitergaren, bis das Wasser verdunstet ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, Zitronensaft unterrühren und anrichten.

Erdbeersshake ohne Milch

400 g Erdbeeren
2 Bananen
1 Glas Orangensaft
1 Prise Zimt & Pfeffer
wenn beliebt Eiswürfel
wenn beliebt Haferflocken

Erdbeeren mit den Bananen pürieren. Orangensaft, Zimt und Pfeffer dazugeben, eventuell ein paar Eiswürfel dazu. Mit Haferflocken ist der Shake sehr sättigend.