



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

25. Kalenderwoche 2008

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

Grüner Bataviasalat
-
Chinakohl
Staudensellerie
Pepperoni
Rote Zwiebeln

Grüner Bataviasalat
Eier-Strauchtomate
Kresse
Chinakohl
Staudensellerie
Pepperoni
Rote Zwiebeln

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

Momos Kleine Obst (5,-)

Aprikose Bebecou
Apfel Gloster
Ananas per Schiff
-

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane Taino
Aprikose Bebecou
Apfel Gloster
Ananas per Schiff
Zitrone

Demeter, regional

FVO, Dom.Rep.
DIOS, Griechenland
Demeter, Altes Land
EU-Bio, Kamerun
EU-Bio, Italien

Telefonitis beim Gemüse-Abo.

Wir könnten mit Headsets rumlaufen.
Vielleicht brauchen wir einen Telefonär?

Oft ärgerlich für Sie, dass beim
Gemüseabo niemand zu erreichen ist.

Umseitig eine Info über Erreichbarkeit,
Termine, Uhrzeiten...

Danke

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

Streik in Spanien, der Sprit sei zu teuer. Verstehe ich nicht wirklich, letztenendes werden die Spritkosten auf die Ware um- und auf Endverbraucher abgewälzt... Das meiste Gemüse bei Momo ist regional, vor allem bei Obst gibt es Lücken.

Chinakohl ist vielseitig verwendbar - roh als Salat, gedämpft, gebraten, in Aufläufen, Suppen...
...und daher auch für die Schonkost geeignet, dazu sollte er kurz blanchiert werden.

Chinakohlsalat mit Cashew

1 große Zwiebel
1 Chinakohl
2 Äpfel
1 Pepperoni
4 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
1 Zitrone
Kräuter- oder Meersalz
Mühlenspeck
1/2 Beet Kresse
50 g Cashewkerne

Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Chinakohl putzen, vierteln, vom Strunk befreien, in dünne Streifen schneiden. Äpfel in feine Stifte schneiden. Pepperoni in feine Ringe schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Pepperoni darin andünsten und etwas abkühlen lassen. Zitrone auspressen und dazugeben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und alles mit dem Chinakohl, der Kresse und dem

Apfel vermengen.
Halbe Stunde ziehen lassen.
Cashewkerne kurz vor dem Servieren ohne Fett kurz anrösten und über den Salat geben.

Chinakohl mit Parmesankruste

1 Chinakohl
2 Tomaten
1-2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
Kräuter- oder Meersalz
Mühlenspeck
4 EL geriebenen Parmesan

Den Chinakohl waschen und in fingerbreite Streifen schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken.
Die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Das Gemüse dazugeben und leicht anbraten, dann zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben.
Die Tomatenscheiben darüberlegen, mit Kräutersalz würzen und alles mit Parmesan bestreuen.
Ca. 10 Min. überbacken

Staudensellerie-Obstsalat

400 g Staudensellerie
2 reife Birnen
etwas Orangensaft
1-2 säuerliche Äpfel
1 Banane
1 Zitrone
1/2 Schale Kresse
175 g Joghurt

1 EL Crème fraîche
1 TL Honig
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Haselnusskerne
Sonnenblumenöl
Meersalz, Mühlenspeck

Die Selleriestangen waschen, die Blättchen abschneiden, in dünne Scheiben schneiden. Birnen und Äpfel in kleine Stücke, Banane in Scheiben schneiden.
Sellerie, Banane, Äpfel, Birnen, und abgeschnittene Blätter in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und auspressen. Kräuter fein hacken und mit dem Orangensaft der Zitronenschale und dem Zitronensaft in die Schüssel geben.
Joghurt, Crème fraîche, Haselnuss-, Sonnenblumenkerne, Öl und Honig ebenfalls zugeben. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ananas

Die Ananas ist relativ groß und vielleicht nicht bei einer Mahlzeit zu verzehren. Eine elegante Lösung ist darum, die Frucht der Länge nach in Vierteln oder kleiner aufzuschneiden, da der untere Teil der Ananas immer am süßesten ist. Danach an der Schale entlang schneiden und das Fleisch herauslösen.
Eine angeschnittene Frucht kann mit Folie geschützt ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zu lange gelagert, beginnt sie zu alkoholisieren (was auch gut sein kann ;-)