



# 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

27. Kalenderwoche 2008

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

Salat  
Tomate  
Schlangengurke  
Zucchini  
Möhre  
Kohlrabi

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

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

Banane  
Apfel Marnika-Gored  
Birne Anjou  
Rote Johannisbeere

Banane  
Apfel Marnika-Gored  
Birne Anjou- per Schiff  
Rote Johannisbeere  
Wassermelone

IMO, Dom.Rep.  
Demeter, Altes Land  
EU-Bio, Argentinien  
Demeter, regional  
EU-Bio, Spanien

## 25-Jahre-Saftaktion !

Die Streuobstsäfte aus dem Oberbergischem gibt es ab 07.07. mit 25% Rabatt. Neben dem Apfelsaft auch die Mischsäfte, Apfel mit Mango, Johannisbeere, Kirsche oder Holunder. Sowie die Apfelschorle, mit Wasser ebenfalls aus der Region.

Am 18.Juli ist Klaus Weber aus Nümbrecht hier bei Momo.



Bitte zeitig vorbestellen, wenn es um grössere Mengen geht.

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

## Gurkensalat

mit Feta & Sesam

1 Schlangengurke  
Meersalz  
1 EL Honig  
1 TL Korianderpulver  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
4 EL Zitronensaft  
6 EL Olivenöl  
100 g Feta  
1/2 Kopf Salat

Gurken ungeschält hobeln, etwas salzen, durchmengen, 15 Minuten ziehen lassen und dann das ausgetretene Wasser ausdrücken. Honig mit Koriander, Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing vermengen. Sesamkörner ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Feta zerbröseln, mit Gurkenschneiben und Dressing mischen, auf dem Blattsalat portionieren und mit Sesam bestreuen.

## Zucchini Salat

4 kleine Zucchini  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
4 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico-Essig  
1 TL Senf  
1 TL Thymian  
1/2 TL Oregano  
Meersalz & Mühlenpfeffer

Zucchini- Endstücke entfernen, Rest in Scheiben schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce herstellen und alles vermischen.

Ein ausgezeichnete Sommersalat.

## Möhren-Kohlrabisalat

2 EL Obstessig  
3 EL Öl  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
2 EL Orangensaft  
Diese Dressingzutaten mischen.

250 g Möhren  
250 g Kohlrabi  
1 Apfel  
frische Kräuter  
Salatblätter zum Anrichten

Möhren, Kohlrabi und Apfel grob raspeln. Kräuter zur Deko beiseite legen, Rest fein hacken Das Dressing zum Salat geben, Schüssel verschließen, durchziehen lassen und Schüssel dabei mehrmals umdrehen. Auf Salatblättern anrichten und mit Kräutern garnieren.

## Zucchinicremesuppe

2 Zwiebeln  
3 EL Olivenöl  
6-8 Zucchini, je nach Grösse  
2 Möhren  
1 Gemüsebrühwürfel  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
1 TL Curry  
1/2 Bund frische Kräuter

Zwiebeln und Möhren in dünne, Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in heißem Öl andünsten, das restliche Gemüse dazugeben und so viel Wasser angießen, dass alles gut bedeckt ist. Die Gewürze unterrühren. Wenn die Karotten gar sind, fein-

gehackte Kräuter zufügen und die Suppe pürieren.

## Kohlrabi- Kartoffeln

mit Rührei

600 g kleine Kartoffeln  
2 EL Butter  
4 EL Olivenöl  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
4 Eier  
100 ml Milch  
2 Kohlrabi  
2 EL Butter  
Muskatnuss  
1 EL Mehl

Pellkartoffeln kochen, pellen und mindestens zwei Stunden abkühlen lassen. Butter und Olivenöl erhitzen und die ganzen Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbräunen. Pfeffern, salzen und auf kleiner Flamme weiter schmoren, so dass sie eine schöne dicke Haut bekommen.

Eier mit Milch verrühren, pfeffern & salzen, zu den Kartoffeln geben und auf kleiner Flamme stocken lassen.

Die Kohlrabiblättchen beiseite legen. Kohlrabi schälen, stifteln und in Butter bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten garen. Zwischen durch löffelweise etwas Wasser zugeben. Wenn sie gar sind, fein gehackte Kohlrabiblättchen zugeben, mit Salz & Muskat würzen. Mit etwas Mehl bestäuben, gut unterheben, so dass das Mehl die Butter bindet, abschmecken und zu den Kartoffel und dem Rührei servieren.

Eure Momos