



# 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

29. Kalenderwoche 2008

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

-	Basilikum	Demeter, regional
-	Salat	diverse, regional
Strauchtomate	Strauchtomate	EU-Bio, Spanien
Rote Paprika	Rote Paprika (Schalenfehler)	SKAL, Niederlande
Möhren Colle d`Oro	Möhren Colle d`Oro	ICEA, Italien
Weisser Rettich	Weisser Rettich	Bioland, regional
-	Rote Bete	Bioland, regional
Buschbohne	Buschbohne	Demeter, regional

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

Banane Taino	Banane Taino	IMO, Dom.Rep.
Nektarine Diamond Ray	Nektarine Diamond Ray	CRAEX, Spanien
Birne Anjou XXL	Birne Anjou XXL (per Schiff)	Argencert, Argentinien
Apfel Cripps Pink	Apfel Cripps Pink (per Schiff)	Argencert, Argentinien
-	Zitrone	ICEA, Italien

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



## Atomstrom klimafreundlich ?

Ein beliebtes Argument der Atomkraft-Befürworter ist die angebliche CO2-neutrale Stromgewinnung durch Atomstrom. Das ist schlicht gelogen, was in dieser Branche ja nix neues ist. Die Wahrheit über diese Risiken und Nebenwirkungen finden Sie unter anderem bei:

- [www.anti-atom-aktuell.de/archiv/151/151klima.html](http://www.anti-atom-aktuell.de/archiv/151/151klima.html)
- [www.oekonews.at/index.php?mdoc\\_id=1030122](http://www.oekonews.at/index.php?mdoc_id=1030122)
- [www.oekonews.at/index.php?mdoc\\_id=1020275](http://www.oekonews.at/index.php?mdoc_id=1020275)
- [www.klima-luegendetektor.de/tag/atomkraft/](http://www.klima-luegendetektor.de/tag/atomkraft/)
- [www.global2000.at/pages/atom\\_klimaschutz.htm](http://www.global2000.at/pages/atom_klimaschutz.htm)
- [www.sterneck.net/oekologie/anti-atom-abschalten/index.php](http://www.sterneck.net/oekologie/anti-atom-abschalten/index.php)

undundund. momo-raoul

### Apfel - Rettich - Salat

300 g Rettich  
2 Apfel, säuerlich  
2 EL Apfelessig  
Meersalz, Mühlenpfeffer weiß  
evtl. Schnittlauch/ Kresse

Rettich schälen und in sehr feine, möglichst lange Streifen schneiden. Die Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beides sofort mit Essig, Salz & Pfeffer mischen und einige Stunden ziehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit abgiessen. Frische Kräuter zugeben, anrichten. Schmeckt auch gut zu Grilltem.

### Rettich - Carpaccio

mit Ziegenkäse

1 Rettich, weißer  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
1 TL Maiskeimöl  
p. P. 1 Bällchen Ziegenfrischkäse  
2 EL Balsamico, 4 EL Olivenöl  
1 EL Kapern

Rettich schälen, pro Person eine etwas dickere, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die dünnen Scheiben salzen, ziehen lassen. Backofen vorheizen, Backblech dünn mit Öl bestreichen.  
- Die dicken Rettichscheiben darauflegen, jeweils mit Ziegenkäse belegen, 4 Minuten grillen.  
- Den gesalzenen Rettich mit Küchekrepp abtupfen, auf flache Teller verteilen. Mit Balsamico und Olivenöl beträufeln. Mit Kapern und Pfeffer bestreuen.

### Warmer Bohnensalat

500 g Buschbohnen  
40 g Mandeln, gemahlen  
1 EL Butter, 2 EL Olivenöl  
Saft einer Zitrone  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Von den Bohnen die Enden abknipsen, waschen. In Salzwasser ca. 10 Minuten kochen (nicht zu weich, Bissprobe). Abtropfen lassen. Mandeln in Butter leicht anrösten und salzen. Bohnen und Mandeln in einer Salatschüssel mischen. Das Öl mit dem Zitronensaft verquirlen und darüber gießen. Kräftig pfeffern und gut durchheben. Warm oder lauwarm servieren.

### Paprika-Gemüse

2-3 Zwiebeln  
100 g geräucherter Tofu  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Sonnenblumenöl  
4 Paprikaschoten  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
3 EL Weißwein  
gehackte Basilikumblättchen

Zwiebeln in Scheiben, Tofu in Würfel schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken.  
Öl erhitzen, Zwiebeln, das (zuvor in Tamari eingelegte) Tofu und Knoblauch darin andünsten. Paprikaschoten in Stücke schneiden, mitdünsten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.  
Weißwein hinzufügen, die Paprikaschoten in etwa 10 Minuten gar dünsten lassen.  
Zuletzt Basilikumblättchen unterrühren und sofort servieren.

### Rote Bete Crostini

300 g Rote Bete, 1 Apfel  
8 Scheiben Baguette, Olivenöl  
1 kleine Zwiebel  
20 g Walnusskerne  
150 g Möhren  
3 EL Balsamico, 2 EL Rapsöl  
1 TL Dill getrocknet oder frisch  
Kräutersalz, Pfeffer

Rote Bete in Salzwasser 45 Minuten garen und schälen.  
Baguette mit Olivenöl einpinseln und bei 80° im Backofen knusprig grillen.  
Rote Bete und Zwiebel fein würfeln, Walnusskerne hacken. Möhren fein raspeln. Alles mit Balsamico und Öl mischen, Dill zugeben, salzen und pfeffern. Auf die Baguettescheiben verteilen.  
Apfel in dünne Spalten schneiden. Die Crostini mit den Apfelspalten belegen und servieren.  
Die Roten Bete kann man auch am Vortag garen. Schmeckt sehr gut mit Salat.

### Birne mit Nektarine

4 grosse reife Birnenhälften  
1-2 Nektarinen  
2 EL Honig, etwas Zitronenschale  
4 Klacks Frischkäse, vollfett  
2 EL Sahne

Die Birnen halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden.  
Die Nektarine klein hacken, in einem Topf mit breitem Durchmesser mit dem Honig und den Zitronenschalen vermischen. Alles langsam erhitzen und bei schwacher Hitze im offenen Topf unter Rühren 10 bis 15 Minuten kochen, bis die Nektarinen weich sind.  
Den Frischkäse mit 2 EL Sahne schaumig rühren.  
Die Birnenhälften mit der Höhlung nach oben auf 4 Dessertteller verteilen, mit dem Kompott füllen und jeweils 1 EL Käsecreme daraufgeben.

Gutes Gelingen ! momo-raoul