



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

30. Kalenderwoche 2008

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

Eissalat
-
Krumme Gurke
-
Tomate Regional
Kürbis Hokkaido

Radieschen
Krumme Gurke
Frühlingszwiebel
Eissalat
Tomate Regional
Kürbis Hokkaido

Demeter, regional
SKAL, Niederlande
Demeter, regional
Demeter, regional
diverse, regional
diverse, regional

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

-
Traube Sugar One
Wassermelone
Johannisbeere
-

Banane Taino
Traube Sugar One
Wassermelone
Johannisbeere
Heidelbeere

IMO, Dom.Rep.
ICEA, Italien
ICEA, Italien
Demeter, regional
diverse, regional

Als Ersatz: Spitzkohl...

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

TomatenGurkenFetaSalat

1 Schlangengurke
500 g Tomaten
2 Bundzwiebeln
250 g Schaffeta
2 EL Pesto, zB Bärlauch
3 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamicoessig
Meersalz & Mühlenpfeffer

Die Gurke ungeschält der Länge nach halbieren, in halbe Scheiben aufschneiden.
Die Tomaten vierteln.
Die Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden.
Den Feta klein würfeln.
Für das Dressing das Pesto, das Olivenöl und den Essig in ein verschließbares Glas geben und sähmig schütteln, mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch einmal kräftig durchschütteln und über den Salat geben.

Eissalat Gurke-Tomate

Der Name Eissalat, Eisbergsalat, Iceberg, ..., kommt vermutlich daher, dass die Salate kurz nach der Ernte -im warmen Kalifornien, der Herkunft des Eissalates- mit Bergen von Eis frisch gehalten wurden. Eisberge.

1 Knoblauchzehe
4 EL saure Sahne
2 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
2 EL Obstessig
1/2 TL Kräutersalz
3 EL feingehackte Kräuter
1 Eissalat
1 Gurke
300 g Tomaten

Den Knoblauch pürieren, mit den restlichen Saucenzutaten verquir- len. Den Eissalat vierteln und in 2cm breite Streifen schneiden. Die Gurke ungeschält hobeln, die Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden.
Alles locker mischen.
Die Sauce darübergiessen, erst kurz vor dem Verzehr unterheben.

Hokkaido-Risotto

1 kleiner Hokkaido
80 g Butter
2 Bundzwiebeln
0,3l Milch, Sahne oder Sojamilch
300 g Reis
600 ml Gemüsebrühe
1 Prise Muskat
80 g Parmesan, frisch geriebener
Meersalz & Mühlenpfeffer

Vollkornreis halbgar vorkochen. Kürbis entkernen, mit Schale in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Butter erhitzen. Zwiebelringe hineingeben, dann Kürbisscheiben beifügen. Langsam dünsten, dabei ständig etwas heiße Milch/ Sahne dazugeben.
Sobald der Kürbis musig ist, den Reis hinzufügen. Die kochende Brühe dazugießen. Mit Salz und Muskatnuß abschmecken.
Wenn der Reis gar ist, den Topf von der Herdplatte ziehen, die restliche Butter und die Hälfte des geriebenen Käses beifügen.
Gut umrühren, mit dem übrigen Käse anrichten und Pfeffer dar- übergeben.

25-Jahre-Jubiläumsaktionen

Nicht vergessen:

- Ab 21.Juli DAVERTs Speiseöle, alle Sorten mit unseren einmaligen 25% Rabatt;
- Ab 21.Juli sämtliche Kekse von DE RIT mit unseren einmaligen 25% Rabatt;
- Ab 04. August das komplette ALLOS- Angebot mit 25% Rabatt;
- Ab 04. August HEUSCHRECKE-Aktionen, Grüntee,
ab 10.August Schwarztee,
ab 18.August Kräutertee,
ab 25. August Gewürze mit 25% Rabatt.

Hokkaido-Pfannkuchen

ca. 700 g Hokkaido
0,2 l Gemüsebrühe
1 EL Butter
2 Eier
130 g Sahne
Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
Oliven- oder Walnussöl
frische Kräuter

Kürbis halbieren, Kerne entfernen, mit Schale in Würfelchen schneiden und in einen Topf geben. Gemüsebrühe zugeben und garen bis die Kürbiswürfel weich sind, dann pürieren. Das Püree in einem Mulltuch zB abtropfen lassen. Kräuter fein hacken. Mit den Eiern, der Sahne und den Gewür- ze unter s Kürbispüree mischen, so dass eine zähflüssige Masse entsteht.
Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Pfannkuchen backen.
Lässt sich auch süß zubereiten, dazu die Zutaten etwas abwan- deln.

Smoothies

1 Schale Heidelbeeren
1 Banane
Sojamilch oder milder Joghurt
Honig wenn belieben

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Fertig. Variationen aller Art, zB mit Johannisbeeren und Melone, ausprobieren.

Smoothies sind sogenannte „Ganz- fruchtgetränke“, also bestehen aus der ganzen Frucht, ohne Schale und Kerne; im Gegensatz zu den Fruchtsäften, bei denen das Fruchtfleisch ausgepresst wird.