



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

36. Kalenderwoche 2008

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

Kopfsalat
Champignons
Tomate Maranello
Aubergine
Porree
-

Kopfsalat
Champignons
Tomate Maranello
Aubergine
Porree
Zwiebel

Demeter, regional
Bioland, regional
diverse, regional
diverse, regional
diverse, regional

Für Tee-Interessierte

habe ich in der mail-Anlage die aktuelle Information unseres liebsten Teelieferanten, der Firma Heuschrecke aus Troisdorf, beigefügt.

Analoge Kunden können die gerne bestellen, packen wir dann zu.

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

Banane Taino
Birne Abate
Pflaume Larry Ann
Apfel Gravensteiner

Banane Taino
Birne Abate
Pflaume Larry Ann
Apfel Gravensteiner

EU-Bio, Ecuador
AIAB, Italien
CAAE, Spanien
Demeter, Altes Land

Rheinische Frohnaturen werden auch unsere kleine Heuschrecken-Fotoschau genießen können, auf der momo-site unter "fotos".

Als Ersatz: Gurke...

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

Tomaten-Bruschetta

500 g Tomaten
1 Bd. Basilikum oder Pesto
Meersalz, Mühlenpfeffer
Olivenöl
Baguette

Tomaten häuten, entkernen, fein hacken, in einem Sieb abtropfen lassen.
Basilikum in feine Streifen schneiden, unter die Tomaten mischen.
Kurz vor dem Servieren die gehackten Tomaten mit Salz, Pfeffer und 2 El Olivenöl würzen.
Baguette in Scheiben schneiden, im Toaster rösten. Jede Scheibe mit 1 Tl Olivenöl beträufeln.
Brotscheiben auf einer Servierplatte anrichten, jeweils einen Löffel der Tomatenmasse darauf verstreichen. Sofort servieren.

Bruschetta wird als Imbiss oder Vorspeise gereicht.

Abwandlung: 1 Knoblauchzehe pellen, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel in 3 El Olivenöl zerdrücken. Erst die Knoblauchmasse, dann die Tomatenmasse auf die Brote streichen.

Tomatennockensuppe

2 EL weiche Butter
3 Eigelb
50 g Semmelbrösel
150 g Quark
Basilikum, Kräutersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss
400 g Tomaten
2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl
1 TL Salbei getrocknet

1 ungeschälte Knoblauchzehe
3 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsebrühe

Die Butter schaumig rühren, dann das Eigelb nacheinander zugeben. Semmelbrösel, Quark und Basilikum zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Masse 1 Stunde ruhen lassen. Die Tomaten vierteln. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl erhitzen, erst Salbei, dann Zwiebeln und die ungeschälte Knoblauchzehe sowie das Tomatenmark zugeben und etwa 10 Min. schmoren. Dann die frischen Tomaten und die Gemüsebrühe zugießen, erneut abschmecken, weitere 25 Min. sanft kochen. Die fertige Suppe durch ein Sieb gießen. Erneut abschmecken. Von der Quarkmasse mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen (Teelöffel nach jeder Nocke in kaltes Wasser tauchen) und diese in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Min. gar ziehen. Die Suppe noch einmal erhitzen - nicht kochen, in tiefe Teller verteilen und mit den Quarknocken garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 50Min

Auberginen-Spaghetti

2 Auberginen
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1/2 getr. Chilischote
4 EL Olivenöl
500 g Tomaten
200 ml Gemüsebrühe
2 TL Kräuter der Provence
Kräutersalz, Mühlenpfeffer
500 g Spaghetti

Auberginen, Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in kleine Würfel

schneiden. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräuter und Gewürzen abschmecken und 10 Min. schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren.

Bunte Kartoffelpfanne

700 g Kartoffeln
2-3 Zwiebeln
1 Stange Porree
100 g Champignons
1 EL Sesam
2-3 El Olivenöl
1 TL Butter
Kräutersalz, Mühlenpfeffer, Petersilie

Die Kartoffeln in Salzwasser garen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln würfeln, Porree in Ringe schneiden. Die Pilze trocken putzen und in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne erst den Sesam auf kleiner Flamme goldbraun rösten, herausnehmen, und dann Olivenöl und Butter erhitzen, die Pilze mit den Zwiebeln anbraten und herausnehmen. Die Kartoffeln mit dem Porree in der Pfanne anbraten, noch etwas Olivenöl dazugeben. Die Pilze und Zwiebeln wieder mit in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten schmoren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, mit getr. Petersilie und Sesam bestreut servieren. Dazu Salat, Quarkdip, Spiegelei...