



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

38. Kalenderwoche 2008

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

Endiviensalat
Tomate
Zucchini XL
Paprika grün
Buschbohne
-

Endiviensalat
Tomate
Zucchini XL
Paprika grün
Buschbohne
Zwiebeln

Demeter, regional
diverse, regional
Demeter, regional
diverse, regional
Demeter, regional
diverse, reg./NL

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane Taino
Traube Lavallee
Traube Sultana
Apfel Raika
Zitrone

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane Taino
Traube Lavallee
Traube Sultana
Apfel Raika
Zitrone

EU-Bio, Dom.Rep.
Demeter, Frankreich
EU-Bio, Griechenland
Demeter, regional
EU-Bio, Italien

Ersatz: Spitzkohl, Möhre...

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

Endiviensalat mit Sesam

200 g Joghurt
Saft einer halben Zitrone
1 TL Honig
2 TL Sesamsamen
1 Endiviensalat

Joghurt und Zitronensaft mit Honig in einer Schüssel glatt rühren. Den Sesamsamen fettfrei goldbraun rösten und auskühlen lassen. Die Endivie putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen, mit der Joghurtmarinade vermengen und die gerösteten Sesamsamen darüber geben.

Quinoapfanne

- Eignet sich auch als Füllung für Paprika oder Zucchini -

300g Quinoa
3 EL Sonnenblumenöl
4 Karotten, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
250g Räuchertofu, gewürfelt
600 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz und Mühlenpfeffer
Majoran, Basilikum

In heißem Fett die Karotten und den Knoblauch andünsten. Nach wenigen Minuten die Zwiebeln und den Tofu zufügen und kurz anbraten. Das Getreide zugeben und ebenfalls anbraten. Brühe zufügen, würzen und aufkochen, Temperatur reduzieren und mit Deckel 15 Minuten quellen lassen.

Gefüllte Paprikaschoten

4 Paprikaschoten
100g Langkornreis
25g Wildreis
50g Grünkernaufstrich o.ä.
2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen
Paniermehl 2 EL Sesam
Gemüsebrühe

Paprikaschoten halbieren, kurz in wenig Wasser dünsten. Reis zubereiten und mit dem Aufstrich vermengen. Gewürfelte Zwiebel, gehackten Knoblauch, Gewürze, Paniermehl und angerösteten Sesam dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. In die Paprikaschote füllen. Diese in eine gefettete Auflaufform geben, mit etwas Gemüsebrühe angießen und bei 200°C ca. 30 Minuten backen. Dazu passt Tomatensauce.

Gefüllte Zucchini

4 Zucchini 3 Tomaten
3 Zwiebeln 400g Tofu
1 Knoblauchzehe
Tamari, Olivenöl
Meersalz, Mühlenpfeffer, Basilikum, Dill, Petersilie, Thymian

Zucchini der Länge nach aufschneiden und aushöhlen. Einen 1cm dicken Rand lassen. Zucchiniffleisch und gehackte Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Tofu mit der Gabel zerdrücken und mit Kräutern, Knoblauch und Gewürzen vermengen. Das Gemüse dazugeben, vermischen und in die Zucchinihälften füllen. Im Backofen bei mittlerer Hitze 40 Minuten garen. Dazu passt Reis.

Bio-Butterfahrt

Für eine heizdeckenfreie Bio-Butterfahrt haben wir noch gut 10 Plätze frei. Wir bieten eine Busfahrt zum SCHÄFERHOF in die Eifel. Schafe streicheln, Käse gucken, Essen Trinken... und zurück. Kinder ebenfalls willkommen. Abfahrt ist bei MOMO am Samstag 20.09. um 10 Uhr. Zurück sind wir um 16 Uhr. Wer zuerst kommt...- schnell mal anrufen im BÜRO und den Platz reservieren !
Eure Momos

Paprikaschiffchen

2 Paprikaschoten
200 g Frischkäse
250 g Magerquark
2 Knoblauchzehen
1 TL Zitronenschale
4 EL Schnittlauchröllchen
Kräutersalz, Mühlenpfeffer
1 TL Paprika, edelsüß

Paprikaschoten in je 6-8 Schiffchen schneiden. Frischkäse und Magerquark verrühren. Knoblauchzehen dazupressen, Zitronenschale und Schnittlauchröllchen unterrühren, salzen und pfeffern. Frischkäsemasse teelöffelweise auf die Schiffchen geben, Schiffchen auf eine Platte setzen. Mit Paprikapulver bestäuben.

Bohnen-Grünkernpfanne

180 g Grünkern
750 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 TL Thymian, Meersalz, Paprika, Mühlenpfeffer
125 g Schafskäse

Grünkern in 0,3l Wasser aufkochen und auf kleiner Flamme gut 30 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Grüne Bohnen in 5-cm-Stücke schneiden. Zwiebel in Würfel, Knoblauch in Scheiben schneiden, beides in einer großen Pfanne in Olivenöl andünsten. Bohnen dazugeben, mit Salz und Thymian würzen und 20 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren. Evtl. etwas Wasser zugießen. Gegarten Grünkern zu den Bohnen geben und mit Meersalz, Paprika und Pfeffer abschmecken. Schafskäse zerbröseln und über die Grüne Bohnenpfanne streuen.