



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

41. Kalenderwoche 2008

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

Kopfsalat
Strauchtomate
Chinakohl
Möhre
-
Porree

Kopfsalat
Strauchtomate
Chinakohl
Möhre
Kohlrabi
Porree

Demeter, regional
diverse, NL/Italien
diverse, regional
diverse, regional
diverse, regional
diverse, regional

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

Banane
Traube Crimson, rot, kernlos
Clementine, die ersten
Birne Conference
Apfel Topaz

Banane
Traube Crimson, rot, kernlos
Clementine, die ersten
Birne Conference
Apfel Topaz

EU-Bio, Dom. Rep.
ICEA, Italien
CRAE, Spanien
Demeter, regional
Demeter, regional

Ersatz: Mango, Landgurke...

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

Zocken auf Staatskosten?



26 Milliarden Euro
legt der Bund zur Rettung der Hypo
Real Estate Bank auf den Tisch. Was
können wir normal-sterbliche tun?
Vielleicht hilft eine Unterschriftenak-
tion, siehe
<http://www.casino-schliessen.de>

Chinakohlsalat

1 Chinakohl
200 g Joghurt
1 Apfel
1 Möhre
Saft einer Zitrone
Meersalz, Mühlenpfeffer

Joghurt mit dem Zitronensaft
vermengen, mit Salz und Pfeffer
abschmecken.
Apfel und Möhre in ganz klei-
ne Stücke schneiden. Chinakohl
schneiden und alles miteinander
vermengen. Kurz ziehen lassen.
Variieren mit Clementinen, oder
Balsamico, Olivenöl...

Chinakohleintopf

500g Kartoffeln
3 Karotten
1 Stange Porree
60g Margarine
0,25 l. Gemüsebrühe
1 Chinakohl
Meersalz

Die Kartoffeln schälen, in Würfel
schneiden. Karotten und Porree
waschen und in Würfel schneiden.
Margarine in einen großen Topf
zerlassen und Karotten darin
dünsten. Kartoffeln dazugeben
und weiter dünsten. Gemüsebrühe
hinzufügen.
Den Chinakohl säubern, grob
schneiden und ebenfalls zu den
Kartoffeln geben.
Den Porree dazugeben und alles
noch etwa 15 Minuten kochen las-
sen. Mit etwas Salz abschmecken.

Porree-Puffer

200g Lauch
400g Kartoffeln
4 EL Weizenvollkornmehl
je 1 Prise Liebstock und Oregano
Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
Olivenöl, Margarine

Lauch in feine Ringe schneiden und
in Margarine andünsten. Kartof-
feln grob raspeln, mit Lauch, Mehl
und den Gewürzen vermischen.
Kleine Puffer formen und beidsei-
tig goldgelb backen.
Variationen: statt Lauch: Zucchini,
Rote Bete, Möhren...

Lauchtomatennudeln

4 Portionen Bandnudeln
2 EL Sonnenblumenöl
Meersalz
4 Tomaten
3 Lauchstangen
70g Margarine
Kräutersalz, Mühlenpfeffer
Basilikum
5 EL geriebener Parmesan

Nudeln in reichlich Wasser zusam-
men mit etwas Öl und Salz al dente
kochen. Mit kaltem Wasser ab-
schrecken und abtropfen lassen.
Die Tomaten enthäuten. Dazu den
Stielansatz herausschneiden und
die Haut anritzen. Die Tomaten für
12 Sekunden in kochendes Wasser
geben, herausnehmen, abschrek-
ken und die Haut abziehen. Die
Kerne entfernen und das Tomaten-
fleisch in kleine Würfel schneiden.
Den Lauch putzen, waschen und
längst in dünne, etwa 20 cm lange

Streifen schneiden. Die Nudeln da-
zugeben, alles mischen, mit Pfeffer
und Kräutersalz abschmecken.

Topaz-Sahnekuchen

1 Pak Blätterteig tiefgefroren
4 Topaz
und für den Guss...
je 1 Be. Sahne und Sauerrahm
1 Pak Vanille-Puddingpulver
2 EL Joghurt, 1 Ei, Puderzucker,
Vanille, Mandelsplitter

Blätterteig auftauen lassen, aus-
walken und in eine runde 30cm-
Form geben. Den Boden mit der
Gabel mehrmals einstechen, damit
keine Blasen entstehen. Ofen auf
180° vorheizen. Äpfel schälen, ent-
kernen, in dünne Scheiben schnei-
den und den Boden dicht damit
belegen. In einer kleinen Schüssel
Sahne und Sauerrahm, Puddingpul-
ver, Ei, Puderzucker, Vanille und
Joghurt verrühren und über die
Apfelscheiben gießen.
Die Torte mit Mandelsplittern be-
streuen und eine Stunde backen.

Backapfel mit Tahin

pro Person
1 Backapfel
2 Esslöffel Tahin (Sesammus)

Des Apfels Kerngehäuse so entfer-
nen, dass der Boden zu genüge ste-
hen bleibt. In die so entstandene
Mulde das Tahin geben. den Apfel
auf ein Backblech stellen und bei
180° im vorgewärmten Ofen ca.10
Min. backen.
Sofort servieren.