



# 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](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

45. Kalenderwoche 2008

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Romana  
Feldsalat  
Zucchini  
-  
Ramiro  
Kohlrabi

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Romana  
Feldsalat  
Zucchini  
Rote Paprika  
Ramiro  
Kohlrabi (regional die letzten)

## Qualität & Herkunft:

Bioland, regional  
Bioland, regional  
EU-Bio, Italien  
EU-Bio, Marokko  
EU-Bio, Spanien  
Bioland, regional

## Zitate

**Nur Dilettanten überfallen eine Bank, richtige Ganoven gründen eine.**

**Bertholt Brecht**

**Wenn ich 500.000,- bei der Bank Schulden hab, dann habe ich ein Problem. Aber wenn ich 500 Millionen Schulden bei ihr habe, dann hat die Bank eins.**

**Aristoteles Onassis**

## Momos Kleine Obst (5,-)

Bananen  
Traube Italia  
Orange Navel  
Birne Conference  
Apfel Gloster

## Momos Grosse Obst (10,-)

Bananen  
Traube Italia (Saisonende)  
Orange Navel  
Birne Conference (regio letzte)  
Apfel Gloster

EU-Bio, Dom. Rep.  
AIAB, Italien  
EU-Bio, Italien  
Bioland, regional  
Demeter, regional

**Ersatz:** Chinakohl, Strauchtomate, Mango

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

## Eure Meinung ?

„Der beste Naturkostladen 2008“ wird gesucht. Wir bitten um Ihre/ Eure Meinung. Diese Kommunikationsform erwies sich in der Vergangenheit als effektiv: So erfahren wir einiges aus der Kundenperspektive, jener Distanz die bei uns im Alltag beizeiten der Betriebsblindheit weicht. Die Teilnahme ist zudem erstmalig online möglich, unter [www.besterbioladen.de](http://www.besterbioladen.de) können Sie uns etwas Gutes tun.

Neben der Teilnahme an dieser Umfrage, die uns reichlich preiswerte Presse bescheren mag, besteht aber auch die Möglichkeit, uns DIREKT ein feedback zu geben: Gestaltet Euren Bioladen mit ! Das geht nicht links rein- rechts raus, wenn wir Eure Anliegen zu Ohren bekommen. Und es geht schneller, denn die Auswertung der Schrot & Korn-Umfrage ist erst im März 2009.

Wir freuen uns über jede Anregung und Frage, die wir- mit Antwort- zu publizieren gedenken.

Eure Momos

## Romana-Salat

1 Römersalat  
1 Knoblauchzehe  
2 Eigelb und 150 ml Rapsöl oder 2 EL Mayonnaise  
2 EL Senf  
2 EL Rotweinessig  
1 EL Honig  
Kräutersalz, Mühlenpfeffer  
1 Baguette  
2 EL Olivenöl  
30 g Bergkäse

Römersalat in Spalten schneiden. Knoblauch würfeln. Eigelb mit Senf, Knoblauch, Essig, Honig und Rapsöl in eine hohe Schüssel geben. Mit dem Mixer auf höchster Stufe zu einer glatten Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguettescheiben mit Olivenöl bestreichen und unter dem Backofengrill von beiden Seiten goldgelb rösten. Salatspalten mit der Sauce mischen. Mit kleinen gebrochenen Baguette-Croûtons und gehobelten Bergkäse mischen.

## Feldsalat Paprika-Orange als Beilage/ Aperitiv...

100 g Feldsalat  
1 Orange  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Himbeeressig  
2 EL Walnussöl  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
1 Ramiro

Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Orange schälen und die weiße Haut entfernen. Das Fruchtfleisch

in Spalten teilen. Die Spalten nach Belieben häuten und in Stücke schneiden. Die Zwiebel sehr fein schneiden. Den Himbeeressig mit Öl, Salz, Pfeffer und der Zwiebel verrühren und mit dem Salat und der Orange vermischen. Den Salat auf Portionsteller setzen. Die Paprikaschote in sehr feine Streifen hobeln und dekorativ über dem Salat verteilen.

## Buntes Ofengemüse

800 g kleine Kartoffeln  
Meersalz  
3 Kohlrabi  
1-2 Zucchini  
5 EL Olivenöl  
1 Glas geschälte Tomaten  
Petersilie, Cayenne, Curry  
150 ml Weißweinersatzweise Gemüsebrühe

Die Kartoffeln 10 Min. kochen, abschrecken, pellen, salzen. Inzwischen die Kohlrabi schälen, achteln, salzen. Zucchini in 3cm-große Stücke schneiden. Kartoffeln, Kohlrabi und Zucchini mit 4 EL Öl vermischen und in einer Auflaufform verteilen. Mit Petersilie bestreuen, restliches Öl darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 175° 45 Min. backen. Inzwischen die Tomaten abgießen, mit Salz, Cayenne und Curry würzen. Nach der halben Backzeit das Gemüse wenden, die Tomaten dazwischen verteilen. Weißwein dazugießen und zu Ende garen.

kein Platz mehr. GutenAppetit! momo-raoul

