



# 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

02. Kalenderwoche 2009

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

- Blumenkohl  
Möhre  
Rosenkohl  
Chicorée  
-

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat, Batavia Grün  
Blumenkohl  
Möhre  
Rosenkohl  
Chicorée  
Zwiebel Gelb

## Qualität & Herkunft:

Ecocert, Frankreich  
Ecocert, Frankreich  
diverse, regional  
diverse, regional  
Demeter, Niederlande  
diverse, regional

## Crisis ? What crisis ?

Im vergangenen Jahr haben 120 kleine Bioläden geschlossen; die einstigen Pioniere ziehen entweder den Schwanz ein vor den Bio-Ketten oder es finden sich keine Nachfolger. Nur wenige wagten den Schritt in die Expansion, wie wir Momos vor 3 Jahren.

60 Bio-Supermärkte haben eröffnet, jene Ketten die die Vielfalt zerstören. Doch auch manche Bio-Aktiengesellschaft, zB die Basic AG, schlossen und schliessen weitere Filialen. Wir Momos haben wachsende Freude an der Arbeit, einhergehend die nettesten Kunden, gutes Arbeitsklima und gewünschten Umsatz. Und, in 2009 werden wir ein Bio-Bistro eröffnen.

Auf ein Neues !

momo-raoul

## Momos Kleine Obst (5,-)

Banane  
Orange  
Birne Conference  
Kiwi Hayward  
Apfel Iona Gored

## Momos Grosse Obst (10,-)

Banane  
Orange  
Birne Conference  
Kiwi Hayward  
Apfel Iona Gored

IMO, Dom. Rep.  
ICEA, Sizilien  
Skal, Niederlande  
AIAB, Italien  
Demeter, regional

Ersatz:  
Steckrübe, Gurke

XL-Gemüsebox:  
Mehr von alledem

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

## Chicoréesüppchen

300 g Chicorée  
1 Zwiebel  
30 g Butter  
150 g Sahne  
2 EL körnige Gemüsebrühe  
1/2 l Wasser  
100 ml Weißwein  
2 EL Reismehl  
1/4 l heißes Wasser  
Meersalz, Mühlenpfeffer

Vom Wurzelende des Chicorées etwa 2 cm keilförmig heraus-schneiden, das ist das „bittere Ende“. Den Chicorée und die Zwiebeln fein schneiden, in heisser Butter glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, kurz aufkochen und mit 1/2 l Wasser auffüllen. Die körnige Brühe einrühren, mit der Sahne verfeinern. In einem Schälchen das Reismehl mit 1/4 l heißem Wasser anrühren und damit die Suppe eindicken. Kurz aufkochen und 5 Minuten bei geringer Hitze leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu in Butter geröstete Brotwürfel servieren.

## Chicoréesalätchen

pro Portion  
1 Stück Chicorée fein raspeln  
1 Orange schälen und würfeln

Für die Soße etwas Honig mit 2 EL Zitronensaft gut verrühren. Dazu Gewürze, unsere Flüssigwürze, Muskat, Thymian, Majoran, Melisse, Verbene, Ingwer,...

## Batavia-Salat mit Orangensauce

1 Bataviasalat  
3 EL frisch gepressten Orangensaft  
1 EL Weinessig  
je 1/2 TL Paprika & Kräutersalz  
1 TL Honig  
4 EL Rapsöl

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Aus den Zutaten eine Marinade rühren, über den Salat geben und vermengen.

## Blumenkohl-Kartoffel- Auflauf

300 g Kartoffeln  
1 Blumenkohl  
150 g Weichkäse  
150 ml Milch  
3 Eier  
Meersalz, Muskat, Cayennepfeffer, Mühlenpfeffer  
Rapsöl zum Einfetten  
1 großes Glas Tomatenstücke

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Beides in reichlich Salzwasser 5 Min. vorgaren und abtropfen lassen. Den Käse fein würfeln. Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer kräftig würzen. Eine Auflaufform einfetten. Kartoffeln und Blumenkohl salzen und pfeffern. Tomaten, Kartoffeln, Blumenkohl und Käsewürfel vermischen, in die Auflaufform füllen und mit der

Eiermilch begießen. Den Auflauf im Ofen bei ca. 180°C ca. 30 Minuten überbacken bis die Masse gestockt ist.

## Rosenkohl-Curryquiche

200 g Mehl  
125 g Butter  
1 Eigelb  
Meersalz  
500 g Rosenkohl  
2 EL Olivenöl  
Currypulver  
1 Knoblauchzehe  
4 Eier  
150 g Sahne

Mehl und warme Butter gut verkneten, dann ein in zwei EL Wasser verrührtes Eigelb plus eine Prise Meersalz einarbeiten.

Den Teig in einer eingefetteten, runden Form verteilen, die Ränder drei Zentimeter hoch ziehen, mit einer Gabel einige Löcher in den Boden stechen und im auf 180°C vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit den Rosenkohl putzen, mit Olivenöl in einer tiefen Pfanne andünsten, mit 2 TL Curry, einer fein gehackten Knoblauchzehe und etwas Salz würzen, mit einer halben Tasse Wasser ablöschen und fünf Minuten geschlossen ziehen lassen. Den Rosenkohl mit einer Siebkelle entnehmen und auf dem Teig verteilen. Den in der Pfanne entstandenen, abgekühlten Fond nun mit Eiern und Sahne verrühren, mit Curry & Salz würzen, über dem Rosenkohl verteilen und im Ofen etwa 30 Minuten backen.