



# 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

03. Kalenderwoche 2009

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

Sellerie  
Spitzkohl  
Pastinake  
Rote Zwiebel

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Endiviensalat  
Möhre  
Sellerie  
Spitzkohl  
Pastinake  
Rote Zwiebel

## Qualität & Herkunft:

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

## Momos Grußkarte zum Jahreswechsel...

ist hier und dort angeeckt.  
Grenzfalliger Humor.  
Bitte um Vergebung.  
Wir sind eben so...

## Momos Kleine Obst (5,-)

Banane  
Orange Tarocco  
Orange Washington  
Grapefruit Rot Ruby Star  
Apfel Iona Gold und Elstar

## Momos Grosse Obst (10,-)

Banane  
Orange Tarocco  
Orange Washington  
Grapefruit Rot Ruby Star  
Apfel Iona Gold und Elstar

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

## Momos Rundmail im allgemeinen...

Wir versenden diese Momo-Info auch per mail, in der Woche vorab. Das ist sehr nützlich, für Ihre Einkaufsplanung, Zubestellung, etc..  
Seit dieser Woche versenden wir über einen anderen Verteiler. Sollte es sein, dass Sie jetzt keine mail mehr erhalten, bitte melden.

Ersatz / XL-Kiste: Kiwi, Birne/ Avokado Hass, Kopfsalat, Rote Paprika, Kanarische Tomate...

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

## Spitzkohlsalat

1 Spitzkohl  
1-2 TL Salz zum Einlegen  
2 EL Grapefruitsaft  
1 EL Apfelessig  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
1 TL Petersilie 1-2 EL Olivenöl

Den Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden, Salz hinzufügen, mit einem Teller plus Gewicht beschweren, mind. 1-2 Std. auspressen.  
Mit den Gewürzen abschmecken, Olivenöl und Petersilie dazugeben.

## Pastinaken-Zwiebel-Suppe

500 g Pastinaken  
1 Kartoffel 1 rote Zwiebel  
700 ml Gemüsebrühe  
1 EL Rapsöl  
Kräutersalz, 1 TL gem. Kümmel  
50 ml Sahne

Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit der Brühe zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 Min. weich kochen. Inzwischen die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze in etwa 10 Min. weich garen. Mit Salz und Kümmel würzen, noch weiter braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Die Suppe im Topf pürieren und mit der Sahne mischen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe in Teller verteilen, mit Zwiebeln garnieren. Heiß servieren.

Dazu schmeckt ein kräftiges Brot.

## Überbackener Sellerie

700g Sellerieknolle  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
1-2 Zwiebeln  
etwas Butter zum Anbraten  
etwas Butter für die Mehlschwitze  
1 TL getr. italienische Kräuter  
1 gehäufter EL Mehl  
0,25 l Milch 2 Eidotter  
50 g geriebener Käse

Sellerieknolle in reichlich Salzwasser 30 Minuten weich kochen. Noch lauwarm, schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. In einer mit Fett ausgestrichene Auflaufform dachziegelartig einschichten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten. Salzen, Pfeffer und die getrockneten Kräuter darunter mischen,anschliessend über die Selleriescheiben verteilen. In einem Topf Butter schmelzen lassen, das Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen, von der Herdplatte ziehen, die Milch unter ständigem Rühren (damit sich keine Klümpchen bilden) zugießen. Wieder auf die Herdplatte zurück stellen, aufkochen lassen, etwa 10 Minuten kochen. Etwas abkühlen lassen und die 2 Eidotter nacheinander unterrühren. Nach Geschmack salzen und pfeffern und über die Selleriescheiben gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und in den Backofen auf die mittlere Schiene stellen. Bei 180 ° C ca. 30 Minuten hellbraun backen.

Als Beilage zB Kartoffeln.

## Crêpes mit Spitzkohlfüllung

Gemüsefüllung:  
1 Spitzkohl 1 Zwiebel  
ca. 250 g Möhren  
1 EL Butter 1 EL Rapsöl  
400 ml Gemüsebrühe  
150 g Frischkäse  
abger. Schale 1 Zitrone  
Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Crêpes:  
300 ml Milch 100 g Mehl  
3 Eier  
1-2 EL flüssige Butter  
1/2 TL Meersalz  
100 g Mozzarella-Streifen

Spitzkohl putzen, waschen und die Blätter schräg in Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gemüse zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Ca. 5 Minuten garen. Frischkäse unter Rühren in der Sauce auflösen. Mit Zitronenschale, Salz & Pfeffer abschmecken. Aus den Zutaten für die Crêpes einen Teig herstellen und in einer Pfanne 6-10 dünne Crêpes ausbacken. Crêpes und Gemüsemischung in Lagen übereinander schichten, so das eine Torte entsteht. Mit Mozzarella belegen, im Ofen kurz überbacken.

Wer mag, serviert dazu eine fruchtige Tomatensauce.

Viel Erfolg: momo- raoul