



# 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

05. Kalenderwoche 2009

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

Champignons  
-  
Möhre  
Mangold  
Porree  
-  
Zwiebel

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Champignons  
Kresse  
Möhre  
Mangold  
Porree  
Knoblauch  
Zwiebel

## Qualität & Herkunft:

1.  
Bioland, BRD  
Bioland, BRD  
diverse, regional  
AIAB, Italien  
Naturland, regional  
EU-Bio, Spanien  
Bioland, regional



## Momos Kleine Obst (5,-)

Banane  
Clementine Clemenules  
Orange Washington  
Kiwi Hayward  
Apfel Topaz

## Momos Grosse Obst (10,-)

Banane  
Clementine Clemenules  
Orange Washington  
Kiwi Hayward  
Apfel Topaz

2.  
IMO, Dom. Rep.  
Demeter, Sizilien  
AIAB, Italien  
AIAB, Italien  
Demeter, Altes Land



Als Ersatz oder für XL-Kisten:

Ananas, Birne, Apfel Elstar // Avokado, Kopfsalat, Strauchtomate, Minigurke

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

## Champignoncreme-Suppe

100 g Champignons  
Saft einer halben Zitrone  
1 Stückchen Porree  
250 g Sahne 1 Eigelb  
1 Möhre 1 Zwiebel  
Öl zum Braten, Meersalz, Mühlenpfeffer, 1 Knoblauchzehe  
1 Schale Kresse

Die Champignons trocken putzen, mit Porree und Möhre in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Würfelchen, Kresse fein hacken. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Topf mit etwas Öl glasig braten. Die Champignon-, Porree- und Möhrenscheiben dazugeben und mit dem Zitronensaft ablöschen. Den Saft einkochen lassen und die Champignons so lange braten, bis sie Farbe annehmen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sahne hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und langsam zur Suppe geben. Aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, eintellern. Kresse darüberstreuen, mit Brotscheiben servieren.

## Porree-Curry

2 Stangen Porree  
70 g Butter  
Kräutersalz  
Kresse  
2 TL scharfes Currypulver  
2 gestr. EL Mehl  
250 ml Sahne

Vom Porree nur die weißen und

hellgrünen Blattanteile in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 20 g der Butter, Meersalz und 0,25l Wasser zum Kochen bringen, Porree zugeben. Gemüse zugedeckt 8-10 Min. kochen, anschließend in einen Sieb abgießen, dabei das Gemüsewasser auffangen. Flüssigkeit mit Gemüsebrühe auf 250 ml auffüllen.

Restliche Butter im Topf erhitzen. Currypulver darin anschwitzen. Mehl einrühren. Gemüsewasser und Sahne zugießen, unter Rühren mit dem Schneebesen 3-5 Min. durchkochen. Das Gemüse vorsichtig unter die Sauce heben, noch einmal erhitzen, mit Salz abschmecken, mit Kresse bestreut servieren.

Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

## Möhrenfrischkost

500 g Möhren 1 Apfel  
100 g Rosinen, oder auch nicht  
50 g Hasel- und/oder Walnußkerne  
Salatblätter zum Garnieren  
150 g Tofu 5 EL Sahne  
1 TL Honig 3 EL Zitronensaft  
Ingwer und Koriander gemahlen

Möhren und Apfel raspeln. Die Rosinen kurz in warmen Wasser einweichen und gut abtropfen lassen. Die Haselnußkerne grob hacken. Den Tofu fein zerbröseln und mit Schlagsahne, Honig, Zitronensaft, Ingwer und Koriander gut vermischen.

Möhren, Apfel, Rosinen und Nüsse vermischen und die Sauce darüber geben.

Gut durchziehen lassen und auf Salatblättern angerichtet servieren.

## Gemüse-Quiche

Teig:  
200 g Vollkornmehl  
1-2 TL Meersalz  
1 Ei oder 2 EL Sojamehl  
100 g Butter, weich und gewürfelt  
50 ml handwarmes Wasser  
Füllung:  
400 g Gemüse der Saison (z.B. Lauch, Mangold, Zucchini, Spinat)  
1 kleine Zwiebel  
300 ml Sahne  
3 Eier  
1 EL Parmesan, gerieben  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
200 g Mozzarella, gerieben

Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben und in die Mitte eine Kuhle drücken. Salz, Ei, Butter und Wasser hineingeben und gut vermischen und auf einem Brett zu einem festen Teig verkneten. Teig in eine gefettete Form (mit Rand) legen.

Für die Füllung das Gemüse klein schneiden und kurz blanchieren. Zwiebel fein hacken und in der Pfanne dünsten. Sahne mit Eiern, Parmesan, Salz und Pfeffer gut verquirlen.

Gemüse und Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Sahne-Eiermasse darüber gießen und mit dem Mozzarella bestreuen. Quiche bei 170 Grad circa 45 Minuten backen.

Ein leichtes Quiche, denn Mozzarella liegt nicht schwer im Magen, wie andere Käsen.

Guten Appetit: momo- raoul