



# 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

07. Kalenderwoche 2009

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

Strauchtomate  
Avokado Hass  
Hokkaido-Kürbis Grün  
Weisskohl

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Kopfsalat  
Strauchtomate  
Avokado Hass  
Hokkaido-Kürbis Grün  
Weisskohl

## Qualität & Herkunft:

diverse, Italien/Frankreich  
ICEA, Italien  
CAAE, Spanien  
SKAL, Niederlande  
Bioland, regional

## !!! Lieferung zu Karneval !!!

Zu den jecken Tagen geht in Beuel gar nix. Deshalb haben wir vorsorglich an Weiberfastnacht und Rosenmontag geschlossen. Dadurch verschieben wir auch die Auslieferung des Abos. Anstelle Weiberfastnacht liefern wir schon am Mittwoch, 18. Februar. Anstelle Rosenmontag gibt es die Montagskiste erst am Dienstag, folglich die Dienstagskiste erst am Mittwoch, in der 9. Kalenderwoche. Das gilt auch für die AbholerInnen, ausser Sie bitten uns um Terminverschiebung.

Die Momos sind dieses Jahr nicht auf dem Beueler Zoch. Nächstes Jahr wieder!  
Eure Momos

## Momos Kleine Obst (5,-)

Banane  
Clementine  
Orange Washington-Navel  
Apfel Holsteiner Cox  
Zitrone  
Kiwi

## Momos Grosse Obst (10,-)

Banane  
Clementine  
Orange Washington-Navel  
Apfel Holsteiner Cox  
Zitrone  
Kiwi

IMO, Dom.Republik  
Demeter, Sizilien  
ICEA, Italien  
Demeter, Altes Land  
ICEA, Italien  
ICEA, Italien

Als Ersatz oder für XL-Kisten:

Tarocco, Datteln, mildere Äpfel // Möhren, Chicoree, Zwiebeln, Knoblauch

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

## Römische Kürbissuppe

750 g Hokkaido  
50 g Zwiebeln  
100 g Möhren  
2 EL Butter  
150 ml Weisswein  
500 ml Gemüsebrühe  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Curry, Cayennepfeffer, Meersalz, Mühlenpfeffer  
100 g Creme fraiche oder Sahne  
100 g Kürbiskerne  
1 EL Olivenöl

Kürbisfleisch, Zwiebeln und Möhren würfeln und in Butter andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen und 20 Min. garen. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken, pürieren, mit Creme fraiche verfeinern. Kürbiskerne grob hacken und ohne Öl anrösten, vor dem Servieren die Suppe damit garnieren.

## Kürbis-Möhren-Waffeln

100 g Vollkornweizenmehl  
150 ml Milch  
Meersalz, 1 Prise Muskat  
1 Msp. Koriander  
1 Zwiebel  
250 g Kürbisfleisch  
100 g Möhren  
1 Ei  
2 El. Erdnussmus  
Etwas Kokosfett

Weizenmehl mit Milch und den Gewürzen verrühren und ca. 30 min. quellen lassen. Die Zwiebeln sehr fein würfeln, Kürbis und Möhren fein reiben, mit Erdnussmus und Ei unter den Teig mischen. Den recht

dicken Teig portionsweise auf das gefettete, heiße Waffeleisen streichen und bei milder Hitze backen.

Dazu schmeckt Kräuterquark...

## Weißkrautsalat klassisch

1 kleiner Weißkohl  
2-3 mittelgroße Zwiebeln

Für die Marinade:  
7 EL Weißweinessig  
5 EL Sonnenblumenöl  
6 EL Wasser  
2 TL Kräutersalz  
2 EL Honig

Den Weißkohl hobeln, die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade mischen, diese kurz aufkochen und über den Weißkohl gießen.

## Avokado

Mit fast 30% meist ungesättigter Fetten müssten Avokado eigentlich unter das Arzneimittelgesetz fallen. Zur Vermeidung der unappetitlichen Braunfärbung wird das Fruchtfleisch mit Zitronensaft vermengt.

## Avokado-Mousse klassisch

pro Person 1 Avokado, entkernt und geschält; mit der Gabel zerdrücken, etwas Knoblauch, Zitronensaft und Mühlenpfeffer. Dazu geröstetes Brot servieren.

## Kiwi

Die Bundesbürger sind weltweit Spitzenreiter im Kiwi- Verzehr. Sie sind auch in Bio-Qualität das ganze Jahr über verfügbar. Nicht bei Momo, denn im Sommer gibt es nur Neuseeländische Ware, deren Import mit Ökologie nicht mehr viel am Hut hat. 1-2 Kiwi decken den angenommenen Vitamin C - Tagesbedarf eines Erwachsenen. Sind die Früchte noch hart, können sie im Kühlschrank-Gemüsefach ohne weiteres einige Wochen gelagert werden. Sollen sie schnell reifen, legt man sie ungekühlt neben Äpfel oder Bananen. Kiwi und Ananas enthalten ein Enzym, das Milchprodukte bitter werden lässt. Deshalb, bei entsprechender Verwendung, diese erst kurz vor dem Verzehr zufügen. Kiwi in den Mixer, mit Möhrensaft oder Möhre-Sanddornsafft mischen, fertig. Joghurt, etwas Honig, Kiwi, fertig. Oder als Brotaufstrich:

## Kiwi-Feigen-Brottaufstrich

100g getrocknete Feigen  
2 frische Kiwi

Die Feigen klein schneiden und mit reichlich Wasser bedeckt aufkochen, etwa 5 Minuten kochen lassen. Kiwi schälen und würfeln, in die heiße Masse einrühren und pürieren. Der Aufstrich ist etwa 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Viel Vergnügen !