



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: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

08. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat
Möhre
-
Fenchel
Rote Bete
-

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat
Möhre
Kohlrabi
Tomate „Datterino“
Fenchel
Rote Bete
Zwiebeln

Qualität & Herkunft:

diverse, Italien/Frankreich
diverse, regional
Demeter, Sizilien
Ecocert, Italien
ICEA, Italien
Bioland, regional
Bioland, regional

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Orange Washington-Navel
Apfel Boskoop
Zitrone
-
Kiwi

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Orange Washington-Navel
Apfel Boskoop
Zitrone
Ananas
Kiwi

IMO, Dom.Republik
ICEA, Italien
Demeter, Altes Land
ICEA, Italien
Ecocert, Togo, per Schiff
ICEA, Italien

Als Ersatz oder für XL-Kisten:

Tarocco-Orange, mildere Äpfel // mehr Kohlrabi, Zwiebeln/ Aubergine

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

Rote-Bete-Apfelsalat

Dressing:
1 TL Gomasio
3 EL Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
2 EL Salatöl
Salat:
2 mittelgroße Rote Bete
3-4 Äpfel

Rote Bete schälen, raspeln, Äpfel raspeln.
Kerne ohne Öl vorsichtig anrösten.
Mit Gomasio und dem Öl zu einer Sauce verrühren, unter die Rote Bete und die Äpfel mischen.

Gebratene Fenchelkartoffeln

600 g Kartoffeln
600 g Fenchel
2 El Erdnußöl
1-2 Tl Schwarzkümmel
1 Tl Cayennepfeffer
1-2 Tl Meersalz
Grün von der Fenchelknolle

Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden, Fenchel putzen, Stiele und holzige Teile entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Das Öl im WOK oder in einer großen Pfanne erhitzen, den Kümmel einige Sekunden anrösten. Kartoffeln und Fenchel dazugeben und einige Minuten anbraten, Cayennepfeffer zugeben und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten garen. Hin und wieder umrühren. Salz und Fenchelgrün dazugeben und nochmals 5 Minuten schmoren.

Pikante Möhren

ca. 800g Möhren
1 Knoblauchzehe
1-2 Zwiebeln
30-50 ml Weisswein
Kreuzkümmel, Paprika-, Chilipulver
8 EL Balsamicoessig
6 EL Olivenöl
Meersalz, Mühlenpfeffer

Möhren längs vierteln. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz andünsten. Möhren zugeben, kurz mitdünsten und mit Weisswein ablöschen. Weitere knapp 10 Min darin weich dünsten.
Balsamicoessig und Olivenöl in einer Schüssel gut verrühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken.
Die Möhren aus dem Topf nehmen abtropfen lassen und in die Marinade legen. Diese ca. 30 Min. einwirken lassen, nochmals abschmecken und servieren.

Möhren-Fenchel-Suppe

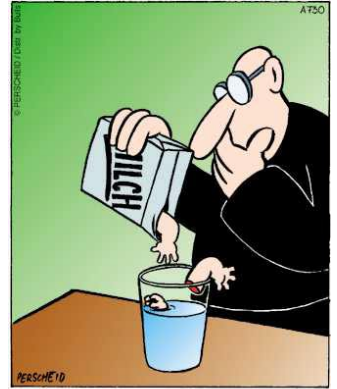
500g Möhren
1 große Fenchelknolle
1 l Gemüsebrühe
Meersalz, Mühlenpfeffer, etwas Zimt
100g Crème Fraîche

Fenchel und Möhren klein schneiden. In die Gemüsebrühe geben und ca. 30 Min. garen lassen. Anschließend pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Mit Crème Fraîche abrunden.

Maroditis?

Momos Info über die verschiedenen Milchsorten, über eine neue Milchsorte, über Laktose:

siehe umseitig.



FETTARME - MILCH

Obst Mascarpone

1 Orange
1/2 Zitrone
250 g Mascarpone
150 g Sahne
100 g Puderzucker
Cantuccini (Mandelkekse)
etwa 600 g gemischte Früchte, z. B. Orangen, Kiwi, Äpfel, Bananen

Die Orange und die Zitrone unter warmem Wasser gut abreiben und abtrocknen. Die Orangenschalen dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden, die Zitronenschale fein abreiben und beiseite legen.
Orange und Zitronenhälfte auspressen.
Mascarpone, Sahne, Puderzucker, Orangen- und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, bis sie glatt ist und so geschmeidig, dass sie langsam vom Löffel fließt.
Die Früchte waschen und gegebenenfalls in schmale Spalten schneiden, die Orangen filetieren.
Die Früchte auf Teller legen und die Mascarponecreme darauf laufen lassen.
Mit Cantuccini belegen und mit den Orangen- und Zitronenstreifen garnieren.

Guten Appetit: momo- raoul