



# 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

09. Kalenderwoche 2009

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

-  
-  
Brokkoli  
Zucchini  
Paprika Rot & Grün

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Batavia Grün  
Petersilie  
Brokkoli  
Zucchini  
Paprika Rot & Grün

## Qualität & Herkunft:

diverse, Italien/Frankreich  
diverse, regional  
CAERM, Spanien  
ICEA, Italien  
diverse, Italien/Spanien

## Momos Kleine Obst (5,-)

Banane  
Clementine  
Orange Washington-Navel  
Birne Conference (?)  
Apfel Idared/ Hol.Cox

## Momos Grosse Obst (10,-)

Banane  
Clementine  
Orange Washington-Navel  
Birne Conference (?)  
Apfel Idared/ Hol.Cox

IMO, Dom.Republik  
ICEA, Italien  
ICEA, Italien  
ICEA, Italien  
Dem., regional/Altes Land

Als Ersatz oder für XL-Kisten:  
Kiwi// mehr Paprika, Zucchini

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

## Zucchini-Creme-Suppe

500 g Zucchini  
200 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
3/4 l Gemüsebrühe  
Mühlenpfeffer  
1 TL gemahlener Koriander  
100g Crème fraîche  
Meersalz  
1 Knoblauchzehe  
40g Mandelblättchen

150g Zucchini grob raspeln, den Rest in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Etwa 1 1/2 EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffel- und die Zucchiniwürfel einrühren und kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchini raspeln einrühren, salzen und pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz anbraten. Die Suppe mit den Mandeln und Zucchini raspeln bestreut servieren.

## Gemüse-Nudel-Salat

250 g Nudeln  
1-2 Zucchini  
1-2 Paprika  
200 g Brokkoli  
2 EL Olivenöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Bd Petersilie  
200 g Saure Sahne  
Meersalz, Mühlenpfeffer, Paprika

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und -schrecken, damit sie nicht weitergaren. Zucchini und Paprika in beliebig- aber gleich grosse Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen teilen. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern, mit Zitronensaft abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen. Die Petersilie hacken, mit dem Schmand verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

## Bunter Gemüseauflauf

2 Paprikaschoten  
3 Zucchini  
500 g Brokkoli  
3 Möhren  
1/8 Liter Wasser  
1 EL Gemüsebrühe-Pulver  
250 g Crème fraîche  
150 g Mozzarella

Paprika in Streifen, Zucchini in Scheiben und Broccoli in Röschen teilen. Alles in eine flache Auflaufform geben. Möhren raspeln und auf dem Ge-

**Regional** ist wieder >Saure-Gurken-Zeit<. Das Gemüse, das vor dem Frost nicht in die „Miete“ kam, ist in keinem verkaufsfähigen Zustand, um das mal freundlich auszudrücken. Porree, Grünkohl und Rosenkohl siechten dahin. Weiss- und Rotkohl, Wurzelgemüse, Zwiebeln, Kartoffeln und Pilze gibt es weiterhin in guter Qualität. Vor 20 Jahren waren diese wenigen Produkte alles, was wir im Winter anbieten konnten. Der Import von Bioware ist ökologisch sinnvoller als regional konventionelles Treibhausgemüse zu züchten. Wir bemühen uns um Regionalität wo nur möglich. Versteht sich bei uns von selbst. Auch wenn das manchmal nicht so aussieht, im Winter. **Eure Momos**

müse verteilen. Wasser aufkochen, Brühe darin auflösen. Den Topf vom Herd nehmen und die Crème fraîche einrühren. Die Soße über das Gemüse geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C erst 20 Min. backen, dann zerkleinerten Mozzarella darüber streuen und weitere 20 Min. backen.

## Paprikaschiffchen als Beilage oder Snack

2 Paprikaschoten  
200 g Frischkäse  
250 g Magerquark  
2 Knoblauchzehen  
1 TL abger. Zitronenschale  
4 EL Schnittlauchröllchen wenn zur Hand, sonst getrockneten Kräutersalz, Mühlenpfeffer  
1 TL edelsüßen Paprika,

Paprikaschoten in je 6-8 Schiffchen schneiden. Frischkäse und Magerquark verrühren. Knoblauchzehen dazupressen. Zitronenschale und Schnittlauchröllchen unterrühren, salzen und pfeffern. Frischkäsemasse teelöffelweise auf die Schiffchen geben, Schiffchen auf eine Platte setzen, mit Paprikapulver bestäuben.

**Guten Appetit !**