



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

12. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Kopfsalat
Möhren Neue Ernte
-
Steckrübe
Bleichsellerie
-

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Kopfsalat
Möhren Neue Ernte
Porree
Steckrübe
Bleichsellerie
Ingwer, fair trade

Qualität & Herkunft:

Ecocert, Frankreich
CAAE, Spanien
Ecocert, Frankreich
SKAL, Niederlande
CAAE, Spanien
EU-Bio, Uganda

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Clementine
-
Apfel Iona Gored
Zitrone
Grapefruit Rot

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Clementine
Orange Tarocco
Apfel Iona Gored
Zitrone
Grapefruit Rot

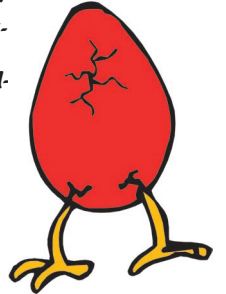
IMO, Dom.Republik
CAAE, Spanien
ICEA, Italien
Demeter, Altes Land
ICEA, Italien
ICEA, Italien

Ersatz:
siehe Momos Grosse und... ->

Ersatz/XXL-Kiste:
Birnen, Saftorangen;
Brokkoli, Champignons

Bunte Bio-Ostereier

Nachdem wir im vergangenen Jahr unsere bunten Eier als „konventionell“ umdeklarierten, weil jemand vergas, die Färbemittel mit in die EU-Öko-Verordnung aufzunehmen, dürfen wir ab diesem Jahr gefärbte Bio-Eier auch als Bio-Eier verkaufen.



Die Zutaten dazu finden Sie auf unserer (- übrigens neu gestalteten!) website, unter Sortiment / Eier.

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

Bleichsellerie- Apfelsalat

Saft von 1/2 Zitrone
Meersalz, Mühlenpfeffer
4 EL Olivenöl
2 Äpfel, fein gewürfelt
5 Stg. Bleichsellerie, in Scheibchen
60 g Walnüsse, fein gehackt
Sprossen, Kräuter, Gewürze...

Für das Dressing Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen, dann das Öl unterrühren, dann mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Bleichsellerie-Dip

Selleriestangen
2 Orangen
200g Frischkäse
Meersalz, Mühlenpfeffer, Curry
etwas Honig

Die Selleriestangen dienen als essbare Löffel.
Eine der Orangen filetieren, von der anderen den Saft nehmen und alle Zutaten mischen.

Variationen: Mit Crème fraîche, mit Chicoree.

Ingwer-Steckrübensalat

500g Steckrübe
1-2 Tl Curry
1 Orange

für die Soße:
2 El Zitronensaft, frisch gepresst
3 El Rapsöl
1 El Sojasosse
1 Tl Honig
Ingwer, frisch gerieben

Meersalz, Mühlenpfeffer
2 El Kokosraspel, geröstet

Steckrübe schälen, in 1-cm-dicke Scheiben und dann in Stifte schneiden. In etwas Wasser einige Minuten bissfest kochen. Wasser abgießen, mit Curry bestäuben, abkühlen lassen.

Zitronensaft, Rapsöl, Sojasosse, Honig und Ingwer zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Orange filetieren. Steckrüben und Orangenfilets mit der Soße vermischen und mit gerösteten Kokosspänen bestreut servieren.

Walnuss- Steckrübensuppe

1 Stange Lauch, in schmale Streifen geschnitten
800 g Steckrübe, in ganz feinen Streifen oder grob raspelt.
50g Butter oder Margarine
2 El Gemüsebrühe
300 ml Milch
5 El Crème fraîche
2 Tl abgeriebene Zitronenschale
4 El Zitronensaft
Petersilie, frisch od. getrocknet
Curry, Meersalz
4 El gehackte Walnusskerne

Lauch und Steckrübe im Fett erhitzen, unter Wenden dünsten. Gemüsebrühe in 0,75l Wasser auflösen, dazugeben, 10 Minuten bissfest garen. Gut ein Viertel herausnehmen, alles übrige mit dem Stabmixer fein pürieren.

Milch mit Crème fraîche, Zitronenschale und -Saft und Petersilie in die Suppe geben. Erneut pürieren.

Das restliche Gemüse in die Suppe geben, mit Curry und Meersalz abschmecken.

Auf Teller verteilen, mit gehackten Walnusskernen bestreut servieren.

Überbackene Grapefruit

2 Grapefruits
2 EL Haselnußkerne
2 EL Honig

Backofen auf 240°C vorheizen

Die Früchte halbieren, mit dem Messer den Schalenrand lösen und die Spalten teilen, so dass die Fruchtstücke beim Essen mit dem Löffel herausgelöst werden können. Die Haselnüsse grob hacken und mit dem Honig vermengen. Diese Masse auf das Fruchtfleisch streichen. Die Grapefruihälften auf dem Rost auf der obersten Schiene überbacken. Sofort servieren.

Ingwertee

5 cm Ingwerwurzel
1 l Wasser
4 gestrichene EL grüner Tee
Honig
Zitronensaft

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Wasser zum Kochen bringen und die Teeblätter damit überbrühen. 3 Minuten ziehen lassen. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt auch gekühlt!