



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

14. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Bärlauch
-
-
Neue Möhren
Kohlrabi
Weisskohl

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Bärlauch
Eichblattsalat Grün
Schlangengurke
Neue Möhren
Kohlrabi
Weisskohl

Qualität & Herkunft:

Bioland, Saarland
Ecocert, Frankreich
Skal, Niederlande
CAAE, Spanien
div., Spanien/Italien
Naturland, regional

--> Liefertage zu Ostern

Wie immer verschieben wir das Packen, für Abholer wie bei Belieferung.

In der Karwoche
von Donnerstag auf Mittwoch,
von Freitag auf Donnerstag,
sowie nach Ostern
von Montag auf Dienstag und
von Dienstag auf Mittwoch.
Noch Fragen?

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Clementine Fortuna
Orange Navelina
Mango Amelie
Apfel Rewena + Idared

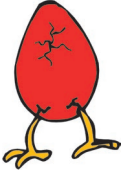
Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Clementine Fortuna
Orange Navelina
Mango Amelie
Apfel Rewena + Idared

IMO, Dom.Republik
CAAE, Spanien
CAAE, Spanien
Burkina Faso, per Schiff
Demeter, regional

--> Der Löwenzahn letzte Woche sah weniger gut aus als erwartet.

Zur Information: Er hat Euch so-gut-wie-nix-gekostet; aber schöner hätte er schon ausgehen gehabt haben sollen. Hatte sogar ein Foto vorab erhalten, wie er hätte aussehen sollen wollen...



Ersatz/ Mutter-Kind:

siehe Momos Grosse und... -->

Ersatz/XXL-Kiste:

Avokado, Petersilie,
Strauchtomate /
Birne Abate, Kiwi

Zum Thema habe ich die website aktualisiert, unter „Sortiment“.

Eure Momos

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

Bärlauch schmeckt ähnlich wie Knoblauch, verursacht jedoch nicht dessen störende Gerüche. Man verwendet die jungen frischen Blätter, möglichst roh über die Speisen gestreut oder vor dem Servieren untergerührt; er verliert sonst viel von seinem Aroma.

Krautsalat mit Bärlauch

350 g Weißkohl
Prise Meersalz
150 g Feta vom Schäferhof
100 g Möhren
6,7,8 Bärlauchblätter
8,9,10 schwarze Oliven

für die Soße:

3 El Kräuteressig, 4 El Olivenöl
Mühlpeffer, Kräutersalz

Weißkohl vierteln und Strunk herauschneiden, in feine Streifen schneiden oder hobeln. Salzen und mit der Hand kneten, bis er etwas glasig geworden ist.

Für die Soße Kräuteressig mit Olivenöl und Pfeffer verrühren. Feta würfeln, Möhre raspeln, Bärlauch in schmale Streifen schneiden, alles unter den Kohl heben. Mit Kräutersalz abschmecken und mit Oliven garniert servieren.

Kohlrabipfanne

1 Zwiebel
1-2 EL Butter
3 Möhren
600-700 g Kartoffeln
3 Kohlrabi
Kräutersalz, Thymian getrocknet
150 g Joghurt
Bärlauch (oder Petersilie, frisch

oder getrocknet)

Zwiebel fein hacken, in der Butter andünsten. Möhren würfeln, dazugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze 5 Min. schmoren lassen.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen, würfeln, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und weitere 15 Min. zugedeckt schmoren lassen.

Joghurt zugeben und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen. Mit gehacktem Bärlauch (oder frischer oder getrockneter Petersilie) bestreuen.

Kohlrouladen

1 Weißkohl
Meersalz
125 g Langkornreis
2 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne
1 Bund Bärlauch
1 Zwiebel
5 getrocknete Tomaten
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Msp. Zimt
1/4 l Gemüsebrühe

Den Kohl in Salzwasser blanchieren, bis sich die Blätter ablösen. Die Mittelrippen der Kohlblätter flach schneiden und jeweils 2 Blätter aufeinander legen. Reis in Salzwasser garen. Knoblauch fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Bärlauch, Zwiebel und getrocknete Tomaten fein hacken. Für die Füllung Olivenöl in der

Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch und Tomaten dazugeben. Tomatenmark, Pinienkerne, Reis, Petersilie, Kreuzkümmel und Zimt dazugeben und alles zusammen 3 Min. dünsten. Danach den Topf vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Jeweils etwas von der Füllung auf die Kohlblätter verteilen, diese dann seitlich umschlagen und zusammenrollen. Rouladen in einen Topf legen, die Brühe dazugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Mango-Dessert Mascarpone

1 Mango
Schale und Saft von 1/2 Zitrone
250 g Mascarpone
2 EL Vollrohrzucker
2 EL Espresso (sehr stark und kalt)
1 Prise Vanille, gemahlen
2 EL Mandelstifte

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Schnitzen von dem Stein schneiden. Das Fruchtfleisch mit der Hälfte des Zitronensaftes im Mixer fein pürieren.

Den Mascarpone mit dem übrigen Zitronensaft und dem Vollrohrzucker so lange verquirlen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Espresso mit der Vanille unter die Mascarponecreme mischen. Das Mangopüree und die Mascarponecreme schichtweise in Dessertgläser füllen. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und auf das Dessert streuen...