



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

16. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

- Spinat
- Möhre Neue Ernte
- Kresse
Staudensellerie
Zwiebel Gelb

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Batavia Grün
Spinat
Möhre Neue Ernte
Schlangengurke
Kresse
Staudensellerie
Zwiebel Gelb

Qualität & Herkunft:

Ecocert, Frankreich
Demeter, regional
CAAE, Spanien
Skal, Niederlande
Bioland, BRD
CAAE, Spanien
Bioland, regional

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Saftorange Lane Late
Apfel Idared
- Kiwi

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Saftorange Lane Late
Apfel Idared und Gored
Ananas
Kiwi

IMO, Dom.Republik
CAAE, Spanien
Demeter, regional
EU-Bio, Kamerun
AIAB, Italien

Ersatz/ Mutter-Kind:
siehe Momos Grosse und... - ->

Ersatz/XXL-Kiste:
Avokado, Cocktailtomate //
Birne D'Anjou, Erdbeere Spanien

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

Tofubällchen auf Spinatsalat

250 g Tofu
Kräutermischung, frisch/getr.
1 EL Speisestärke
etwas Sojamilch
Meersalz, Mühlenpfeffer
4 EL Sesam
8 EL Sojaöl
200 g Blattspinat
1/2 TL Senf
3 EL Apfelessig
4 EL Distelöl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel

Tofu zerdrücken, gehackte Kräuter, die Stärke und ca. 30ml Sojamilch mit dem Tofu mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Bällchen formen. In Sesam wälzen und eine halbe Stunde kalt stellen. Danach in einem Topf rundherum zart anbräunen.

Aus Senf, Essig, Pfeffer, Salz, Knoblauch und Distelöl eine Sauce mischen. Zwiebeln fein hacken und mit dem Spinat und der Sauce vermengen. Tofubällchen darauf anrichten.

Möhrenpfannkuchen mit Quark-Dipp

125 ml Milch
75 g Mehl
300 g Möhren
2 Eier
1 kleine Zwiebel
150 g Sahnequark
2 EL Sahne
1/2 EL Senf
1/2 Beet Kresse
Meersalz, Mühlenpfeffer,
Kardamom, Rapsöl zum Braten

Die Milch mit dem Mehl und einer Prise Salz verrühren, 30 Min. ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken. Eier, Pfeffer und Kardamom zum Teig geben. Zwiebel fein hacken. Quark mit Sahne und Senf glatt rühren, Kresse, Zwiebel und Salz zugeben, abschmecken. In einer großen Pfanne Fett erhitzen, 1/2 des Pfannkuchenteiges hineingeben und sofort mit 1/2 der Möhrenscheiben belegen. Von beiden Seiten, 6-8 Min., braten, auf einen Teller gleiten lassen und mit 1/2 des Quarks bestreichen. Zusammenklappen. Mit dem anderen Pfannkuchen ebenso verfahren.

Blattsalat Staudensellerie

50 ml Apfelsaft
1 EL Süßer Senf
1 EL Apfelessig
5 EL Olivenöl
Meersalz & Mühlenpfeffer
300 g Staudensellerie
1/2 Blattsalat

Apfelsaft mit süßem Senf, Apfelessig und Olivenöl in einem geschlossenen Glas verschütteln und mit Pfeffer & Salz abschmecken. Staudensellerie in 1 cm lange Stücke schneiden, in kochendem, leicht gesalzenem Wasser drei Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen, mit dem Dressing vermischen und auf Blattsalat servieren.

Momo-Mehrwegkisten

Bitte stellen Sie die Kisten für Momo am Liefertag schon morgens zurecht. Oft dauert es zwar nur eine Minute, die zB erst aus dem Keller zu holen. Doch Kleinvieh macht auch Mist, und damit den letzten die Hunde nicht beißen, es ginge etwas zügiger voran.

Bitte denken Sie auch daran, uns die pfandfreien Mehrwegkisten überhaupt zurückzugeben. Nicht, dass wir glaubten, unser Vertrauen würde missbraucht; doch im Alltag könnte unsere Gemüsetransportoption schnell zu Spielzeug, Inventar oder Umzugshilfe zwischenumfunktioniert werden...

Danke, und bitte nicht persönlich nehmen.
Eure MOMOs

Staudensellerie Hüttenkäse

150 g Hüttenkäse
50 ml Sahne
2-3 EL Obstessig
Honig nach Geschmack
Meersalz, Mühlenpfeffer
Cayennepfeffer
etwas geriebenen Ingwer
1 Staudensellerie

Hüttenkäse und die Sahne mischen und mit Essig, Honig, Meersalz und den Gewürzen kräftig abschmecken. Den Staudensellerie putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit der Sauce mischen.

Apfel-Eier-Zwiebel-Salat

4 Eier
3 Zwiebeln
400 g säuerliche Äpfel
Für die Marinade:
100 g Mayonnaise
125 g Joghurt
Zitronensaft, Meersalz, Mühlenpfeffer, Paprika
2 Tomaten o.a. als essbare Deko

Eier hart kochen, pellen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Äpfel vierteln, in dünne Scheiben schneiden. Mayonnaise und Joghurt verrühren, mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Eier mit dem Eierschneider achteln und mit den Äpfeln unter die Joghurtmayonnaise heben, auf Salatblättern anrichten. Mit geviertelten Tomaten garnieren.