



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

18. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Eichblatt
Schlangengurke
Chinakohl

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Eichblatt
Möhre
Schlangengurke
Chinakohl
Kohlrabi

Qualität & Herkunft:

Demeter, regional
CAAE, Spanien
div., Niederlande/Spanien
Bioland, regional
Demeter, regional

Tomaten selber pflanzen

Anfang Mai kommen wieder unsere beliebten Tomatenpflanzen (und anderes).

Der Unterschied zu konventionellen Pflanzen liegt in der Sorte, dem Saatgut und der Erde. Bei der Sortenwahl steht der Geschmack im Vordergrund. Das Saatgut ist biologisch gezogen, kein Hybrid. Die Erde ist frei von Pestiziden.

Eine „Bedienungsanleitung“ finden Sie auf unserer website, unter „Sortiment“, „Gartentipps“.
Vorbestellungen machen Sinn. Viel Erfolg beim Gärtnern.

http://momonaturkost.de/momo_sortiment/rezep-teA_Zgartentipps07.pdf

Momos Kleine Obst (5,-)

Saftorange Valencia Late
Mango Amelie
Rhabarber
Mispel

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Saftorange Valencia Late
Mango Amelie
Rhabarber
Mispel

IMO, Dom.Republik
CAAE, Spanien
EU-Bio, Burkina Faso
Demeter, regional
CAAE, Spanien

Ersatz/ Mutter-Kind:

siehe Momos Grosse und... -->

Ersatz/XXL-Kiste:

... //
Birne Bosc, Apfel JonaGold

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

Mispeln

Die Mispel ist in Spanien der Frühlingsbote. Nisperos, die "falschen Aprikosen" wie sie auch genannt werden, ist das erste Baumobst, welches nach dem Winter geerntet werden kann.

Die Haltbarkeit dieser sonnengelben Früchte ist sehr kurz, denn anders als bei Orangen werden Nisperos reif gepflückt.

Die Früchte, die nicht zu Gelee oder Likör verarbeitet werden- durch den hohen Pektingehalt eignen sie sich vorzüglich zur Herstellung von Konfitüren- werden frisch aus der Hand gegessen. Dazu zuerst die Haut abziehen und der Strunk entfernen. Danach schneidet man die Mispel auf und holt die einzelnen Kerne mitsamt ihrem Häutchen heraus. Oder ausspucken. So wird das saftige, süße, und durch eine Spur Säure sehr erfrischende Fruchtfleisch verzehrt. Es empfiehlt sich große Vorsicht, denn die Saftflecken gehen nie wieder heraus.

Die früheren Sorten waren erst nach Frosteinwirkung genießbar, während die heutigen Züchtungen darauf nicht mehr angewiesen sind. Trotzdem sollten die Früchte überreif sein. Sie duften dann mostartig, haben einen süßsauerlichen Geschmack und enthalten dann auch Spuren von Alkohol.

Tsatsiki

1 Gurke
5 Knoblauchzehen
250g Sahnequark
250g Joghurt
Meersalz, Mühlenpfeffer

Gurke fein raspeln und mit Salz bestreuen, 1/2 Stunde stehen lassen, das Wasser abschütten und die Gurken gut ausdrücken. Quark mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch durch die Presse geben und mit den Gurken in das Quarkgemisch geben.

Schmorgurken Curry-Sahne

2 Schlangengurken
1 Zwiebel
2 EL Butter
2 EL Zitronensaft
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
Meersalz, Mühlenpfeffer
125 ml Schlagsahne
Currypulver
Zitronensaft

Gurken ungeschält längs halbieren, in etwa 1cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten lassen, die Gurke hinzufügen. Zitronensaft und Zitronenschale zu den Gurken geben, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt in etwa 7 Minuten dünsten. Schlagsahne unterrühren, kurz erhitzen, mit Curry und Zitronensaft abschmecken.

Rhabarber-Crumble

500 g Rhabarber
1-2 EL Rohrohrzucker
Butter für die Form
250 g Weizenvollkornmehl
zB Rohrohrzucker
125 g Butter
1/2 TL Zimt

Den Rhabarber waschen, faserige Schale abziehen und in kurze Stücke schneiden. Eine Auflaufform fetten, den Rhabarber hinein geben und mit Zucker bestreuen. Aus Weizenvollkornmehl, Zucker, Butter und Zimt Streusel kneten und über den Rhabarber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 40-45 Minuten backen. Noch warm mit Eis oder Vanillesahne servieren.

Köstlicher Nachtisch- oder einfach zum Kaffee. Very briti sh.

Chinakohlsalat mit Erdnuß

1 Glas Ananas
1 Zwiebel
1 Chinakohl
1 grüne Chilischote
4 Knoblauchzehen
4 EL Rapsöl
Saft einer Zitrone
Kräutersalz, Mühlenpfeffer, Chili
50 g Erdnusskerne, geröstet, ohne Salz

Ananas abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, in dünne Streifen schneiden. Chinakohl vierteln, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und in heißem Öl goldgelb braten und abkühlen lassen. Zitronensaft und etwas Ananassaft dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Chinakohl, Zwiebel und Ananas mit der Marinade mischen und den Salat mit Erdnüssen bestreut servieren.

Chinakohlpfanne

200 g Reismischung
2 Zwiebeln
1 Chinakohl
150 g Sojaschnetzel
1 EL Rapsöl
Meersalz, Mühlenpfeffer
2 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft

Reis garen. Zwiebeln würfeln. Chinakohl in grobe Stücke schneiden. Sojaschnetzel nach Packungsanweisung quellen lassen. Öl erhitzen. Sojaschnetzel darin 10Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Kohl zugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. mitbraten. 6 EL Wasser und Sojasauce zugießen und aufkochen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Reis dazu reichen oder gleich mit unterheben.