



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

20. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Eichblatt Grün
Möhre
-
Schlangengurke
Bunte Paprika

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Saftorange Navel Powell
Apfel (Jona Gored ?)
-
-

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Eichblatt Grün
Möhre
Radieschen
Schlangengurke
Bunte Paprika

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Saftorange Navel Powell
Apfel (Jona Gored ?)
Ananas MD2 Extra sweet
Honigmelone Galia

Qualität & Herkunft:

Demeter, regional
CAAE, Spanien
Demeter, regional
SKAL, Niederlande
CAAE, Spanien

IMO, Dom.Republik
CAAE, Spanien
Demeter, Altes Land
EU-Bio, Kamerun, Schiff
CAAE, Spanien

„darunter auch Frauen und Kinder“

Wenn mal wieder irgendwo auf der Welt Menschen abgeschlachtet werden, verlauten tränen-drüsengrimassierte NachrichtensprecherInnen: „darunter auch Frauen und Kinder“. Wenn ich „darunter auch Frauen und Kinder“ googele finde ich 1.060.000 Einträge.

Aha- denke ich, bei Männern ist es also egal wenn Sie dahingerafft werden. Frauen und Kinder aber, entsetzlich.

Hat da jemand eine Idee für mich? Wenn ich das nächste Mal in den Wohnzimmertisch beisse will ich wissen warum ;-))

Ersatz/ Mutter-Kind:

siehe Momos Grosse und... -->

Ersatz/XXL-Kiste:

Bundzwiebel, Cocktailltomate // Rhabarber, Kiwi, Birne Bosc

momo- raoul

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

Bunter Frühlingssalat

- * Eichblattsalat
- * 1 Salatgurke
- * 1 Paprika
- * 2 Möhren
- * 2 Radieschen
- * 2 EL mittelscharfer Senf
- * 125 ml Sahne
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * Pfeffer, Meersalz

Den Eichblattsalat säubern und in feine Streifen schneiden. Die Gurke abwaschen, nicht schälen und in ganz dünne Scheiben raffeln. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Möhre stifteln. Den Senf, die Sahne, das Öl und den Essig mit den Gewürzen pürieren und abschmecken. Die Soße über den Salat gießen, gut mischen und wenn vorhanden, mit Radieschen dekorieren.

Variante: Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne anrösten und über den Salat streuen.

Paprika-Linsen-Suppe

- * 100 g gelbe Linsen
- * 300 g bunte Paprika
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 6 EL Olivenöl
- * 1 EL Tomatenmark
- * 1 EL Balsamico-Essig
- * 200 ml Weißwein
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 400 ml Tomatensaft
- * 1 getrocknete Chili
- * 1 Lorbeerblatt
- * 1 TL gehackte Rosmarinnadeln
- * 1 EL frisches, gehacktes Oregano
- * 1 Bund Rucola
- * 2 EL Crème fraîche
- * 2 EL Orangensaft
- * Meersalz und Pfeffer

Die Linsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen. Die Paprika putzen und klein würfeln. Die

Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rucola waschen, verlesen und nicht zu fein hacken. Nun die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 2 EL Öl im Topf erhitzen und darin die Zwiebel, den Knoblauch und etwa 2/3 der Paprikawürfel kurz andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Balsamico löschen und die Linsen unterrühren. Den Wein, die Gemüsebrühe und den Tomatensaft angießen. Die Chili und das Lorbeerblatt zufügen, aufkochen lassen und dann mit Deckel bei kleiner Hitze leicht köchelnd garen. Nach 15 Minuten das Rosmarin, den Oregano und die restlichen Paprika zugeben und weitere 10 Minuten garen. Das Crème fraîche mit Orangensaft in einem Töpfchen verrühren. Den gehackten Rucola in die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in die Teller füllen, je etwas von der Creme fraîche-Orangensaft-Mischung in die Mitte setzen und darauf noch ein paar Rucolablättchen streuen.

Paprikapfanne mit Kartoffelpuffer

- Paprikapfanne:
- * 3 EL Olivenöl
 - * 125 g Zwiebeln
 - * 600 g Paprika
 - * 200 g Möhren
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 1 TL Meersalz, Pfeffer
 - * 1/2 Zitrone

- Kartoffelpuffer:
- * 600 g Kartoffeln
 - * 1 Ei
 - * 25 g Weizenvollkornmehl
 - * 1/2 TL Meersalz
 - * 1/2 TL Gemüsebrühe
 - * 25 g Zwiebeln
 - * 50 g Butter

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten, Möhren und Knob-

lauchzehen in feine Streifen schneiden. Gemüse in der Pfanne in Öl bei mäßiger Hitze unter häufigem Rühren garen (ca. 15 Minuten). Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kartoffeln sauber bürsten und mit der Schale fein reiben. Ei, frisch gemahlenes Mehl, Salz, Gemüsebrühe und fein geschnittene Zwiebeln darunter mischen. Für jeden Puffer 1 gehäuften EL Teig in die heiße Butter geben und etwas breitdrücken. Bei mittlerer Hitze hellbraun ausbacken. Ein Stückchen Butter auf die Teigoberseite legen und Puffer wenden. Bis zur hellen Bräunung weiterbacken. Im vorgeheizten Backofen (100°) fertige Puffer warm halten. Die Menge ergibt ca. 12 Kartoffelpuffer.

Obstsalat mit Bananensahne

- Obstsalat:
- * Obst nach Wahl, z.B. Orangen, Äpfel, Ananas, Melone...
 - * 3 EL Sonnenblumenkerne
 - * 3 EL Walnüsse
 - * etwas Zitronensaft
- Bananensahne:
- * 150 g reife Bananen
 - * 1 EL Zitronensaft
 - * 1 MS Vanillepulver
 - * 1 TL Honig
 - * 150 ml Sahne

Das Obst klein schneiden (die Äpfel nicht schälen). Mit den Sonnenblumenkernen, Walnüssen und Zitronensaft vermischen.

Die Bananen mit der Gabel ganz fein zerdrücken und mit Zitronensaft, Vanille und Honig abschmecken. Die Sahne schlagen und das Bananenpüree fein unter ziehen.

Den Obstsalat in kleine Schüssel portionieren und mit der Bananensahne verzieren. Besonders hübsch, wenn Sie hierfür eine Spritztülle verwenden.

Rezepte von momo-sandra !!!