



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

22. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Eissalat
-
Cocktailtomate
-
Fenchel
Rote Bete

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Eissalat
Austernpilz
Cocktailtomate
Stangenbohne
Fenchel
Rote Bete

Kontrolle & Herkunft:

Bioland, regional
Bioland, BRD
SKAL, Niederlande
CAAE, Spanien
Bioland, regional
Bioland, regional

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Saftorange Valencia Late
Honigmelone Galia
-

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Saftorange Valencia Late
Honigmelone Galia
Wassermelone

IMO, Dom.Republik
CAERM, Spanien
Ecocert, Spanien
Applus, Spanien

Ersatz/ Mutter-Kind:

siehe Momos Grosse, vorwie-
gend Stangenbohne oder
Austernpilze, und oder... - - >

Ersatz/XXL-Kiste:

Petersilie, Schnittlauch,
Paprika Rot, Zucchini//
Grosse Orange, Apfel Jona Gold,
diverse Birnen

Milchpreise

Auch die Preise für Biomilch sind gefallen, aller-
dings nicht auf bodenlose 20 cent.
Unsere Landwirte erhalten über 40 cent/liter.
Fallende Kosten allerortens bringen`s mit sich.

Momos Milchpreis bleibt stabil günstig;
wir verdienen so-wie-so nichts an der Milch,
reine Serviceleistung.

Analog-Käse

wird es in bio nie geben. Aber sollten Sie mal
ausgehen zum Essen...- hier finden Sie eine Liste
der Verbraucherzentrale Hamburg, die sind auf
Entdeckungsjagd gegangen...

-> <http://www.vzhh.de/>

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

Regional/saisonal ist doch schon
einiges „gebacken“. Ausser bei
Obst, das hinkt immer etwas
hinterher. Hier erwarten wir als
nächstes und endlich Erdbeeren...

Fenchel in Currycreme

Fenchel steht UNBERECHTIGTERWEI-
SE auf Platz 1 unserer Abwahlliste

- * 400 g Fenchel
 - * 2 Zwiebeln
 - * 2 Knoblauchzehen
 - * 2 Apfel
 - * 2 EL Erdnussöl
 - * 2 EL Olivenöl
 - * 1 EL Curry
 - * 2 TL Honig
 - * 1 Msp Cayennepfeffer
 - * 250 g Sahne
 - * Saft einer Zitrone
- Meersalz, frisch ger. Muskatnuss

Fenchel waschen, Fenchelgrün
beiseite legen. Fenchel vierteln und
in siedendem Salz-Zitronen-Wasser
15 Minuten bei kleiner Hitze garen.
Zwiebeln, Knoblauch und Apfel
ganz fein würfeln und im Öl andün-
sten. Curry unterrühren und noch
eine weitere Minute andünsten.
Honig, restliche Gewürze und die
Sahne dazu geben. In der offenen
Pfanne ein bisschen kochen lassen,
bis die Soße cremig wird. Mit Salz
und Muskatnuss abschmecken. Die
Currycreme über die abgetropften
Fenchelviertel geben. Nun das Fen-
chelgrün fein hacken und mit dem
Cayennepfeffer über das Gericht
streuen.
Schmeckt kalt oder warm.

Rote-Bete-Salat

- * 250 g Rote Bete
- * 250 g Apfel
- * 1 Orange

- * 1 TL Meerrettich
- * 3 EL Olivenöl
- Zitronensaft, Walnusshälften

Die Rote Bete gut bürsten, grobe
Teile entfernen, mit Schale ganz
fein raffeln. Apfel ebenfalls fein
raffeln, Orange würfeln. Mit allen
Zutaten vermischen und mit Wal-
nusshälften garnieren.

Wer in seiner Kiste eine rote Papi-
ka hat, kann von dieser den Deckel
abschneiden, die kleinen Kerne
entfernen und den Rote-Bete-Salat
darin anrichten.

Bunter Bohnensalat

- * 500 g Stangenbohnen (noch
warm oder abgekühlt)
- * 250 g Austernpilze
- * 250 g Cocktailtomaten

Soße:
* 1 TL Kräutersenf
* 2 EL Zitronensaft
* 5 EL Olivenöl
* 2 EL Balsamico Essig
* Pistazien oder Kürbiskerne
* 1 Bd Schnittlauch
Meersalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Die Bohnen 20 Minuten in Salzwas-
ser bissfest garen. Das Bohnen-
kraut mitkochen. Die Pilze säubern
(nicht waschen) und vierteln. Die
Tomaten ebenfalls. Das Gemüse
vermischen, auf Tellern anrichten,
Salatsoße darüber verteilen. Mit
Schnittlauch verzieren.
Die darüber gestreuten Pistazien
oder Kürbiskerne geben einen sehr
guten Geschmack dazu.

Austernpilze in Weinsoße

- * 250 g Austernpilze
- * 4 EL Distelöl
- * 125 ml Weißwein

- * 300 g Sahne
- * 1 Bd Petersilie
- Meersalz, weißer Pfeffer frisch
gemahlen, halber TL gem. Kümmel

Dazu passt hervorragend Reis oder
Vollkornnudeln
Die Pilze putzen und vierteln.
Das Öl in einem Topf erhitzen,
die Pilze darin bei starker Hitze
unter Rühren anbraten. Den Wein
hinzu gießen und ebenso wie die
austretende Pilzflüssigkeit voll-
ständig einkochen lassen. Die Pilze
mit Meersalz, Pfeffer und dem
Kümmel würzig abschmecken. Die
Sahne dazu gießen und aufkochen
lassen. Die Pilze anrichten mit Reis
oder Nudeln. Die Petersilie wa-
schen, trocken schütteln, sehr fein
hacken und das fertige Gericht
damit dekorieren.
Hinweis: Das Eiweiß des Austern-
pilzes ist besonders leicht verdau-
lich. Dieser Pilz enthält alle acht
essentiellen Aminosäuren, die der
Körper benötigt, aber selbst nicht
bilden kann.

Honigmelonensorbet

- * 1 Honigmelone
- * halbe Limette
- * 1 TL Rosenwasser
- * 100 g Sahne
- * 1 TL Honig

Honigmelone aufschneiden und
auskratzen. Mit dem Zauberstab
pürieren und mit den restlichen
Zutaten vermischen. Danach
zurück in die Melone geben und
in den Kühlschrank kalt stellen.
Wenn möglich: Mit einem Blatt
Zitronenmelisse oder Pfefferminz
aus Ihrem Garten dekorieren.

Gutes Gelingen !
Rezepte von momo-sandra.