



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

25. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Romana/Batavia
Brokkoli
Tomate San Marzano
Zwiebelbund
Möhre
Landgurke
-

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Romana/Batavia
Brokkoli
Tomate San Marzano
Zwiebelbund
Möhre
Landgurke
Kohlrabi Rot

Kontrolle & Herkunft:

Demeter, regional
diverse, regional
ICEA, Italien
ICEA, Italien
diverse, regional
ICEA, Italien
Demeter, regional

Genfrei gehen

Zeigen Sie der Gen-Lobby die Rote Karte.
Gehen Sie mit, für eine gentechnikfreie Welt. Von Berlin nach Brüssel.
Die Etappe Bonn ist ab 17. bis 20. Juni

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Apfel Gored
Nektarine
Wassermelone

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Apfel Gored
Nektarine
Wassermelone

IMO, Dom.Republik
Demeter, Altes Land
CAAE, Spanien
AIAB, Italien

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

Ersatz/ XXL-Kiste:
nix geplant... //
Birne, Kirsche, Erdbeere...

Wenn es Erdbeeren oder
Süßkirschen gibt werden
wir reichlich davon pak-
ken. Reine Wetterfrage.

Genfrei Gehen II

2. Marsch für eine gentechnikfreie Welt
Berlin - Bonn - Brüssel

Start Juni 2009



mehr Infos unter
<http://www.genfrei-gehen.de/>

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

Grüner Salat

- * 1 grüner Blattsalat
- * 1 Landgurke
- * 200 g Brokkoli
- * 3 Tomaten
- * 100 g Schmand
- * 5 EL Olivenöl
- * 4 EL Balsamico Essig
- * 3 EL frisches Tomatenpesto aus der Kühltheke (BioVerde)
- * Meersalz, Pfeffer

Den Salat waschen, in feine Streifen schneiden. Die Gurke mit Schale fein raspeln. Den Brokkoli abwaschen und auf einer Gemüseribe ganz fein raspeln. Auch der Strunk kann ganz fein gerieben werden. Dieser ist sehr lecker (beißen Sie doch einfach mal rein!). Die Tomaten klein würfeln und an Seite stellen. Die restlichen Zutaten vermischen, abschmecken und unter den Salat mischen. Die Tomaten am Schluss darauf verteilen. Nochmals ein bisschen salzen und frisch pfeffern.

Gurkenkaltschale

- * 2 Landgurken
- * 1 Zwiebel
- * 100 ml Sahne
- * 100 g Joghurt/od. Schmand
- * Pfeffer, Meersalz
- * 1 Bund Dill oder andere Kräuter

Die Gurke mit Schale raspeln, Zwiebel klein schneiden. Mit dem Zauberstab pürieren. Die Sahne steif schlagen. Mit dem Joghurt zusammen unter die Gurken-Zwiebelmasse heben. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Mit

Dill dekorieren.

Tipp: Sehr lecker ist auch, wenn Sie zu der Gurke und den Zwiebeln noch zwei Tomaten dazu schneiden und mit pürieren.

Dazu passt leckeres Laib&Seele-Baguette.

Es ist vielleicht Grillwetter und Sie brauchen noch ein Rezept für eine gute Soße? Hier ist eins:

Brokkoli-Gratin mit Brot-Nuss-Kruste

- * 750 g Brokkoli
- * 2x 100 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- * 1 TL Kümmel
- * 30 g Butter
- * 3 EL Weißwein
- * 250 g Roggenbrot
- * Butter, um dieses zu rösten
- * Meersalz, schwarzen Pfeffer
- * Paprikapulver süß
- * 50 g Walnusskerne, gehackt
- * 100 g kräftigen Käse, gerieben
- * 150 g Creme fraiche

Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. In einem großen Topf 30 g Butter erhitzen und 100 g Zwiebeln mit dem Kümmel darin glasig dünsten. Den Brokkoli dazugeben und so lange mitdünsten, bis er zusammen noch bissfest ist. Den Weißwein dazugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Brot in winzige Würfelchen schneiden und zusammen mit nochmals 100 g Zwiebeln und den gehackten Walnüssen in Butter anrösten,

etwas abkühlen lassen und den geriebenen Käse und Creme fraiche untermischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli in eine gefettete Gratinform geben, anschließend die Brotmasse gleichmäßig darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen während 20 Minuten knusprig überbacken.

Tipp: Dieser Gratin läßt sich auch gut mit Wirsing, Blumen- und Rosenkohl zubereiten.

Aioli

- * 8 Knoblauchzehen
- * 2 mittlere Kartoffeln
- * 3-4 Eigelb
- * 400 ml Olivenöl
- * Meersalz, Pfeffer, Senf
- * etwas frischen Zitronensaft

Den Knoblauch grob hacken. Die Kartoffel kochen, pellen und in Stücke schneiden (vielleicht haben Sie vom Vortag noch eine übrig?). Das Eigelb, den Knoblauch und die Kartoffel im Mixer pürieren. Dabei Tropfen für Tropfen das Olivenöl zufließen lassen. Wenn die Sauce hellgelb und dick geworden ist, mit Salz, etwas Pfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken. Die Soße kühl stellen und als Aufstrich servieren.

Tipp: Sehr schön angerichtet ist dieser Dipp in einer roten Paprika. Einfach den Deckel abschneiden, Kerne entfernen und Aioli einfüllen.

momo-sandra