



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

28. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Batavia Rot
Krumme Gurke
-
Strauchtomate
Kresse
Sommer-Weisskohl
-

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Batavia Rot
Krumme Gurke
Möhre mit Grün
Strauchtomate
Kresse
Sommer-Weisskohl
Chicorée

Kontrolle & Herkunft:

Demeter, regional
SKAL, Niederlande
Bioland, BRD
SKAL, Niederlande
Bioland, BRD
Bioland, regional
SKAL, Niederlande

Momos Kleine Obst (5,-)

-
-
Honigmelone Galia
Wassermelone
Grapefruit Rot
Limette

Momos Grosse Obst (10,-)

Aprikose Bebecou
Nektarine Spring Bright
Honigmelone Galia
Wassermelone
Grapefruit Rot
Limette

Dios. Griechenland
CRAEX, Spanien
CAAE, Spanien
div., Spanien
Ecocert, Frankreich
BAC, Mexiko, per Schiff

Ersatz/ Mutter-Kind:

siehe Momos Grosse, und - - >

Ersatz/ XXL-Kiste:

Mehr Chicorée, Salat Grün,
Steinchampignons//
Banane, Mango, kernlose Traube

Vielleicht auch
Süsskirschen aus Wild-
sammlung in Beuel

Müritzscher-Schwanengesang



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

Feiner Krautkuchen

- * 300 g Vollkornmehl
- * 125 ml Milch
- * 20 g Hefe
- * 50 g Butter
- * etwas Meersalz

- * 1 Weißkohl (ca. 1,2 kg)
- * 1 Ei
- * 75 ml Saure Sahne
- * 75 ml Milch
- * Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskat

Aus den ersten fünf Zutaten einen Hefeteig zubereiten, der als Boden in eine Springform kommt. Den Kohl von den äußeren Blättern befreien, vierteln, den Strunk raus-schneiden und die Kohlblätter fein schneiden. Mit etwas Fett in einem Topf andünsten, etwas Flüssigkeit (gern Gemüsebrühe) zugeben und zugedeckt ein bißchen garen. Dann mit den restlichen Zutaten vermischen.

Den gegangenen Hefeteig in eine Springform legen. Die Krautmasse auf dem Boden verteilen.

Das Ganze bei 175-200°C ca. 45 Minuten im Backofen backen.

Kraut-Salat

- * ca. 500g Weißkohl
- * 3-4 Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 3 EL Olivenöl
- * Meersalz, bisschen Honig
- * 2-3 EL frischen Zitronensaft
- * 2-3 EL saure Sahne
- * etwas Kresse

Vom Weißkohl die äußeren, schlechten Blätter entfernen. Dann den Kopf halbieren. Am Strunk

anfassen und den Kohl über eine feine Raffel reiben. Desto feiner der Weißkohl, so aromatischer der Salat. Die Möhren ebenfalls fein raspeln. Die Zwiebel hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Das Öl, den Zitronensaft, Salz und Honig nach Geschmack und die saure Sahne hinzufügen und alles gut vermischen.

Zum Schluss die Kresse darübergeben, den Salat kühlstellen und einige Zeit ziehen lassen.

Sehr gut schmecken noch Sonnenblumenkerne dazu.

Tipp: Vom Chicorée die Blätter vorsichtig lösen. Diese als kleine Schiffchen benutzen und den fertigen Salat darin portionieren. Sieht sehr dekorativ aus. Mit Kresse bestreuen.

Chicorée mit Gorgonzolasauce

- * 4 Chicorée
- * 200 g Gorgonzola
- * 250 ml Weißwein
- * 250 ml Wasser
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * etwas Butter
- * etwas Sahne

Die Chicorée waschen, halbieren und die Herzen herausschneiden (dann ist er nicht so bitter). Die Hälften nun in etwas Wasser dünsten, bis sie weich sind, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Inzwischen den Gorgonzola zusammen mit dem Wasser, dem Weißwein, den Knoblauchzehen (durch eine Presse gedrückt) und der Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Zum Schluss nach Geschmack einen Schuss Sahne hinzugeben.

Die abgetropften Chicorée-Hälften portionsweise auf Tellern anrich-

ten, mit der heißen Sauce übergießen und sofort servieren.

Galia-Melonen-Dessert

- * 1 Galia Melone
- * frisches Obst der Saison
- * 200 ml Sahne
- * 1 EL Kakao schwach entölt

Die Melone halbieren. Die Kerne entfernen. Diese halbe Melone als Schale verwenden. Das Obst der Saison klein schneiden. Den Kakao zu der Sahne geben und zusammen steif schlagen. Die noch mit Fruchtfleisch versehene Melone mit dem klein geschnittenen Obst wieder füllen. Einen großen Löffel "Scho-kosahne" obenauf geben. Mit dem Löffel dann das Obst essen und Stück für Stück die Melone mit aushöhlen. Dekorativ und lecker.

Tzatziki

- * 1 krumme Gurke
- * 450 g Joghurt oder Sauerrahm
- * 4 Knoblauchzehen
- * 1 EL Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Bund Dill oder andere Kräuter

Die ganze Gurke fein raspeln und leicht salzen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den sich bildenden Gurkensaft abschütten (am besten trinken). Danach alle Zutaten vermischen, abschmecken und im Kühlschrank durchziehen lassen. Passt sehr gut zum Chicorée und zu gestiftelten Möhren. Auch ein dicker Klecks zu den Tomaten ist lecker. Dazu Pellkartoffeln oder Basmatireis.

Mit Kresse verzieren.

sonnige Grüße von momo-sandra