



# 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

29. Kalenderwoche 2009

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Eichblatt Grün  
Kohlrabi  
Möhre  
Strauchtomate  
Zwiebelbund  
Buschbohne

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Eichblatt Grün  
Kohlrabi  
Möhre  
Strauchtomate  
Zwiebelbund  
Buschbohne

## Kontrolle & Herkunft:

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

## MOMOS Partner

Das MOMO nicht alles verkauft, wo BIO draufsteht, ist vielen MOMO-Kunden bekannt. Neu ist, dass wir Produkte unserer PARTNER, jene Hersteller mit denen wir inhaltlich positiv korrelieren, besonders hervorheben, u.a. mit einem Super-Sonderpreis.

Die Menge macht's, dass es sich für alle rechnet, für die Hersteller, uns Ladner, und nicht zuletzt für Euch Kunden. Auf fürchterlich-Neudeutsch: Eine win-win-Situation. Haben wir also alle was von.

Im Onlineshop findet Ihr diese Produkte eigentlich auf der Startseite. Im Laden an prädestinierten Stellen.

Eure MOMOs

## Momos Kleine Obst (5,-)

Guyot  
Pflirsich  
Pflaume  
Banane  
Apfel Gored

## Momos Grosse Obst (10,-)

Guyot  
Pflirsich  
Pflaume  
Banane  
Apfel Gored  
Johannisbeere Weiss

Ecocert, Frankreich  
div., Italien/Spanien  
CAAE, Spanien  
IMO, Dom. Republik  
Demeter, Altes Land  
Bioland, BRD

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

Ersatz/ XXL-Kiste:  
Krumme Gurke, Rote Paprika //  
Mango Keitt, Demeter, vielleicht  
Süsskirsche Wildsammlung

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

## Bohnengemüse mit Oliven

- \* 600 g Buschbohnen und Tomaten (Jede Gemüsebox hat unterschiedliche Mengen. Bitte nehmen Sie all ihre Buschbohnen und erhöhen bis auf 600g mit Tomaten)
- \* 3 Bundzwiebeln
- \* etwas Olivenöl
- \* 2 Zweige Thymian (getrocknet)
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 125 ml trockener Weißwein
- \* 50 g schwarze Oliven, entkernt
- \* etwas gehackte Petersilie

Die Bohnen waschen, große Bohnen etwas kleiner schneiden. Die Bundzwiebeln fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Bohnen und Tomaten zufügen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten nicht zu weich dünsten. Bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgießen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die halbierten Oliven hinzufügen und bis zum Schluss mit garen. Vor dem Servieren die Thymianzweige entfernen und das Gemüse mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Dazu passt sehr gut gekochte Hirse als Beilage. Auch das Tzatziki Rezept von letzter Woche ist sehr schmackhaft zum Bohnengemüse.

## Wissenswertes über Bohnen

Die Buschbohne stammt ursprünglich aus Zentral- und Südamerika. Dort spielten sie schon vor Jahrhunderten eine wichtige Rolle als Grundnahrungsmittel.

Nach Europa kamen die Buschbohnen erstmals im 16. Jahrhundert mit den rückkehrenden spanischen Eroberern und fanden rasche Verbreitung. Von den etwa 100 Bohnensorten, die heute weltweit bekannt sind, werden in Mit-

teleuropa vor allem Busch-, Stangen-, Feuer- und Puffbohnen angebaut.

Haupterntezeit für Bohnen ist etwa von Mitte/Ende Juni bis September. Frische Bohnen sind ein sehr gesundes Gemüse: sie enthalten die Vitamine A, B und C in großen Mengen, daneben Eisen, Kalium, Eiweiß, Kohlenhydrate und sehr viel Magnesium. Bohnen sollen harntreibend wirken und gut sein gegen Fettsucht und Darmträgheit.

Bohnen dürfen nicht roh gegessen werden. Sie enthalten das giftige Phasin, das Magenschmerzen und Entzündungen hervorrufen kann. Bohnen müssen also, auch für die Verwendung in Salaten, unbedingt ca. 10 Minuten gekocht werden.

## Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Kartoffelkruste

- \* 1-2 Kohlrabi
- \* 400 g Möhren
- \* 750 g Kartoffeln
- \* 125 ml Milch
- \* Sesam, geröstet
- \* 125 g Sahne
- \* 100 g Bergkäse, gerieben
- \* 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- \* Petersilie und Dill, fein gehackt
- \* Meersalz, Muskat

Kartoffeln gut bürsten, nicht schälen, vierteln und in etwas Salzwasser kochen. Kohlrabi in gleichmäßige Stifte schneiden. Möhren mit einer Gemüsebürste waschen und ebenfalls in Stifte schneiden. Kohlrabi und Möhren in etwas Butter knackig andünsten und mit Dill und Gewürzen abschmecken. Mit Sahne aufgießen und ziehen lassen. Die fertig gegarten Kartoffeln zerstampfen und mit etwas Butter, Muskat, Petersilie und der Milch zu Püree schlagen.

In einer gebutterten Auflaufform erst das Gemüse, dann den Sesam und zum Schluss das Püree schichten. Mit Käse bestreuen und ca. 15 Min. bei 200°C überbacken.

## Vanillerisotto mit Pflirsich

- \* 2 Vanilleschoten
- \* 2 EL Honig
- \* 1 l Milch
- \* 300 g Reis (Risottoreis)
- \* 4 Pflirsiche (oder 2 Pflirsiche und drei Pflaumen)
- \* 200 g Joghurt
- \* 40 g Pistazien

Vanillemark mit Honig und Milch aufkochen. Reis einstreuen und bei milder Hitze 25-30 Minuten ausquellen lassen, dabei immer wieder mal umrühren. Die Pflirsiche halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Risotto von Herd nehmen, Joghurt und Pflirsiche unterheben und auf Teller anrichten. Mit Pistazien bestreuen.

Natürlich kann der Joghurt auch mit Sahne verfeinert wert. Schokoladiger wird diese Variante, wenn die Milch mit schwach entöltem Kakao (4 EL) aufgekocht wird. Auch sehr lecker.

## Salat der Woche

- \* 200 g Buschbohnen
- \* 100 g Tomaten
- \* 2 Bundzwiebeln
- \* 1 Salat (nur zufügen, wenn alle Personen großen Salathunger haben)
- \* handvoll schwarze entsteinte Oliven
- \* Olivenöl
- \* Saft einer Zitrone
- \* Meersalz, Pfeffer
- \* 2 EL Tomatenpesto (muss nicht sein, ist aber sehr lecker!)

Die Buschbohnen 25 min. in Salzwasser köcheln lassen. Abkühlen lassen. Die Tomaten klein schneiden. Die Kohlrabi ganz fein raspeln, ebenso die Möhren. Die Bundzwiebeln mit Grün ganz klein schneiden. Mit Olivenöl und dem Saft einer Zitrone übergießen. Eventuell das Tomatenpesto zufügen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss die schwarzen Oliven drüber streuen.

momo-sandra