



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
 Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70
 Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72
 Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Roter Salat, Demeter regional	-	1Kopf	1Kopf	1Kopf
Petersilie, Demeter regional	-	-	-	1 Bund
Tomate, Demeter regional	-	-	750g	1100g
Möhre, Demeter Heinsberg	-	300g	600g	1250g
Zucchini, Demeter regional	480g	480g	480g	950g
Chinakohl, Bioland BRD	1/2Kopf	1/2Kopf	1Kopf	1Kopf
Porree, Bioland regional	-	370g	560g	740g
Zwiebel Gelb, SKAL Niederlande	-	-	800g	1250g

Als Ersatz/Zusatz mehr von diesem oder jenem...

Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, IMO, Domenik.Republik	-	-	800g	1000g
Zwetsche, Demeter oder WILD regional	500g	500g	640g	1000g
Traube Italia, AIAB Italien	420g	420g	530g	1000g
Traube Muskat d`Hambourg, Ecocert Frankr.	-	-	360g	550g
Birne Bürgermeister, Bioland BRD	-	380g	480g	610g
Apfel Delbar Embassy, Demeter Altes Land	-	500g	640g	1000g

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem und Apfel Alkmene, Demeter regional

- 38. Kalenderwoche 2009 ▪ Mengenangaben relativ, unter Vorbehalt !!! ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪

Klimafreundlicher Ökolandbau

Mit weltweit 13%, in Deutschland mit 6,3%, trägt die Landwirtschaft zur CO2- Belastung bei. Dass die biologische Landwirtschaft deutlich weniger Treibhausgase und CO2-Äquivalente produziert ist nun vom BÖLW (BÖLW = Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft eV) belegt worden. Den sehr interessanten aktuellen Bericht lesen Sie auf <http://boelw.de/bioargumente.html>, ich maile den gerne rum oder drucke ihn Euch aus.

Auch der Transportaufwand von Lebensmitteln hat einen gehörigen Anteil an der planetaren Vergasung, deshalb geht Momo noch einen Schritt weiter, denn bei uns gibt es keine Flugware: Keine Kiwi im Sommer, keine Südafrikanischen Trauben oder Avokados, keine Israelischen Früchtchen, keine Neuseeländischen Äpfel. In unseren Augen ist ein derartiger Transportaufwand eine ökologische Sauererei und unterwandert die Grundidee des ökologischen Landbaus.

? Kochapfel, Backapfel ?

Manche Apfelsorten sind nicht zum Backen oder Kochen geeignet weil sie matschig werden oder zu viel Flüssigkeit abgeben. Hier eine Übersicht der Eigenschaften, neben dem Rohverzehr:

- Alkmene -> zum Kochen
 - Berlepsch -> Kochen, Braten, für Mus, Kuchen
 - Boskoop -> der beste Brat- & Backapfel
 - Braeburn -> für Apfelmus
 - Cox Orange -> zum Braten, für Mus und Kuchen
 - Elstar -> zum Backen, Dünsten, für Apfelmus
 - Gloster -> zum Braten und für Apfelmus
 - > nicht zum Kochen oder Dünsten
 - Gravensteiner -> zum Backen und für Apfelmus
 - Idared -> zum Backen und für Apfelmus
 - Ingrid Marie -> nicht zum Kochen/ Dünsten
 - James Grieve -> Apfelmus; nicht zum Kochen / Backen
 - Jona Gold -> Kochen, Kuchen, Mus
 - Klarapfel -> für Apfelmus
 - Topaz -> auch zum Backen
- Äpfel eignen sich nicht zum Einfrieren. Apfelmus und Apfelkuchen dagegen können bis zu zwölf Monate in der Tiefkühltruhe lagern. Eure Momos: raoul

Salat der Woche

- * ein Viertel Chinakohl
- * 1 Zucchini
- * 2 Möhren
- * 3 Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 1 Apfel
- * Olivenöl, Balsamico
- * handvoll Kürbiskerne
- * Meersalz, Pfeffer

Den Chinakohl in ganz feine Streifen schneiden. Auch den festen Stengel! Die Zucchini klein würfeln (oder auch mit einem Hobel in feine Scheiben). Die Möhren fein raspeln. Die Tomaten in Scheiben und die Zwiebel fein hacken. Den Apfel reiben. Alles untereinander heben. Großzügig mit Olivenöl und Balsamico übergießen und mit den Gewürzen abschmecken. Kurz ziehen lassen. Zur Dekoration ein paar Kürbiskerne drüber streuen (gern auch kurz in einer trockenen Pfanne angeröstet).

bitte wenden - - >

Tomatensuppe

- * 4 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * 1 Zwiebel
- * 8 Tomaten
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 1 Becher Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * etwas Kresse oder Petersilie

Die Zwiebel fein hacken und in Öl glasig dünsten. Den Knoblauch fein gehackt dazu geben. Ebenso die klein geschnittenen Tomaten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ein wenig köcheln lassen. Mit dem Zauberstab pürieren, mit den Gewürzen abschmecken. Die Sahne schlagen und jeweils einen dicken Klecks pro Teller Suppe dekorieren. Mit Kresse oder Petersilie bestreut servieren.

Chinakohl-Birnen-Gratin

- * ca. 800 g Chinakohl
- * 2 Birnen
- * 2 EL Zitronensaft
- * 2 Eier
- * 150 g Speisequark
- * 250 g Gorgonzola
- * Meersalz, Muskat, Pfeffer
- * Gemüsebrühe
- * 100 g Walnüsse
- * 1 EL Butter

Chinakohl in dünne Streifen schneiden und in etwas köchelnder Gemüsebrühe kurz dünsten. Die Birnen in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen. Eigelb mit dem Quark und zerbröckelten Gorgonzola verrühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Unter die Ei-Quark-Masse heben. Den gut abgetropften Chinakohl, Birnen und die Hälfte der Walnüsse in eine gebutterte Auflaufform schichten. Ei-Quark-Masse darüber verteilen. Mit den restlichen Walnüssen bestreuen. 30 Minuten bei 170° überbacken. Dazu einen Tomatensalat mit Öl-Essig-Dressing.

Lauchpastete

Teig:

- * 250 g Weizenvollkornmehl
- * 125 ml Wasser
- * 20 g Hefe
- * 1 TL Meersalz
- * 1 gehackter TL Kümmel
- * 75 g zerlassene Butter

Belag:

- * 500 g Lauch, netto
- * 200 g Zwiebeln
- * 30 g Butter
- * 4 EL Wasser
- * 2 TL Gemüsebrühe
- * je 1 TL Majoran, Thymian, Basilikum, Rosmarin
- * Kräutersalz und Pfeffer

Guss:

- * 100 g Erdnusskerne
- * 300 g Sauerrahm oder Creme fraiche
- * 1 TL Kräutersalz
- * 3 EL Schnittlauch

Das Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe hinein bröckeln, verrühren, das Salz zufügen, verrühren, das Weizenvollkornmehl zugeben und gründlich verkneten. Nun die zerlassene (wieder ausgekühlte) Butter und den Kümmel gründlich einkneten. Den Teig ca. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Lauch der Länge nach halbieren, sauber waschen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Alles in Butter kurz andünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Wasser verrühren und mit den Gewürzen zum Lauch geben. 5-10 Minuten dünsten (mit Deckel drauf leicht köcheln), dann auskühlen lassen.

Den Teig in eine gebutterte Springform legen, den Rand 3cm hoch drücken. Lauch dazu geben, glatt streichen und grob gehackte Erdnusskerne darüber streuen. Sauerrahm und Kräutersalz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig über den Lauch streichen.

Backofen 200°
Backzeit ca. 45 Minuten

Gefüllte Zucchini

- * 4 große Zucchini
- * 2 Tomaten
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Möhren
- * 300 g schnittfester Ziegenkäse
- * 2 TL getrockneten Thymian
- * 2 Knoblauchzehen
- * 3 EL Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, Pfeffer
- * 100 g Creme fraiche
- * 50 g Parmesan
- * halber Bund Petersilie

Die Zucchini längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus lösen und fein hacken. Die Tomaten würfeln, Zwiebeln ebenfalls. Möhren raspeln. Ziegenkäse in Würfel schneiden. Knoblauch durch die Presse drücken. Die Zwiebeln mit den Möhren, dem Ziegenkäse, Thymian, Knoblauch und Sonnenblumenkernen mischen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das gehackte Zucchinifleisch mit den Tomaten und der Creme fraiche in einer feuerfesten Form mischen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Ziegenkäsemasse füllen und in die Form geben. Den Parmesan über die Zucchini streuen. Bei 180° ca. 20 Minuten backen. Mit Petersilie bestreut servieren.