



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

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Endivie XXL, Demeter Bonn	-	1x	1x	1x
Petersilie, Demeter Meckenheim	-	-	-	1Bund
Mangold, Bioland Hennef	400g	500g	600g	800g
Tomate, Demeter regional	-	-	400g	500g
Möhre, Bioland regional	300g	500g	500g	800g
Schlangengurke, CRAE Spanien	-	-	-	1x
Paprika Rot, diverse Italien/Spanien	-	-	500g	500g
Kohlrabi, diverse regional	1x	2x	2x	3x
Zwiebel gelb, Bioland regional	-	-	500g	1000g
Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, IMO Dominik.Republik	-	-	500g	750g
Traube Red Globe, BAC Italien	350g	400g	500g	800g
Clementine, die erste, Italien	-	400g	400g	800g
Ananas MD2, Ecocert Kamerun (Schiff)	-	-	1x	1x
Birne Conference, Demeter Altes Land	-	-	350g	500g
Apfel Rewena, Demeter Meckenheim	350g	400g	500g	500g
Apfel Ingrid Marie, Demeter Altes Land	-	-	-	500g
Quitten, wildsammlung regional	-	400g	450g	500g

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem. Andere Abwahlwünsche generiert das Programm von selber, entsprechend Eurer Ausschlussliste... schau wir mal was dabei rauskommt.

- 42. Kalenderwoche 2009 • Mengenangaben unter Vorbehalt, Preise in etwa • Alle Rezepte für 4 Personen •
- 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware •

Bionade

Guten Gewissens haben wir die noch nie verkauft, es war immer mehr der Druck der Nachfrage. Zu viel Zucker und natürliche, aber konventionelle Aromen. Und eine wenig transparente Preispolitik, als vergangenes Jahr eine Erhöhung um 100% ins Haus stand.

Jetzt ist die Firma aufgekauft, Dr. Oetker habe sich persönlich darum bemüht. Wir können es perspektivisch nicht mehr vertreten Bionade zu verkaufen. Es gibt gute Alternativen, mit konsequenten Inhaltsstoffen von partnerschaftlichen Herstellern. Ein Dr. Oetker kommt uns nicht ins Haus.



Quitten-Apfel-Chutney mit Hirse nach Hildegard von Bingen gewürzt

- * 500 g Quitten fein gewürfelt
- * 500 g Äpfel fein gewürfelt
- * 3 Zwiebeln fein gewürfelt
- * 250 g Honig
- * 300 ml Apfelessig
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * je 1 TL Zimt, Koriander, Nelken gemahlen
- * eineinhalb EL Galgant gemahlen
- * 1 EL Bertram gemahlen
- * 1 EL Senfkörner
- * 100 g Mandeln gehackt
- * 100 g Rosinen
- * abgeriebene Schale einer halben Zitrone

Regen

Schlecht für die Trauben, das war nicht absehbar. Sollten Sie Reklamationen haben, bitte hemmungslos melden.

Intern

Alles neu bei Momos Abo. Bitte um Gnade, es ist natürlich auch einiges schief gelaufen, bitte alles fragwürdige melden.

Ende des Monats kommen auch noch neue Abo-Kisten mit Kistenpfand hinzu, nicht erschrecken, es ist nur Pfand !

Danke: Eure MOMOs

Alle Zutaten ca. 25-30 Minuten köcheln lassen.

Dazu passt sehr gut Hirse, mit einem Eiskugelportionierer serviert.

Ein einfacher Blattsalat mit Olivenöl und Balsamico rundet das Gericht ab.

Möhrenpfannkuchen

- * 300 g Möhren, fein geraspelt
- * 2 EL Vollkornmehl
- * ca. 100 ml Selter
- * ca. 0,5 TL Meersalz od. Gemüsebrühe
- * 3 Eier
- * 40 g Pinienkerne oder Mandeln, gehackt
- * Olivenöl



Mangold-Kohlrabi-Salat

- * halbe Banane fein zerdrückt
- * halber EL Sojasoße
- * halber EL Curry
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 EL Joghurt
- * 3 EL Buttermilch
- * 0,5 TL Meersalz, Pfeffer
- * 200 g Mangold
- * 150 g Kohlrabi
- * handvoll Kürbiskerne



Mangoldröllchen

- * 8 große oder 16 kleine Mangoldblätter
- * 1 Zwiebel
- * 250 g Sahnequark
- * 2 Eier
- * 50 g geriebenen Edamer
- * 125 g Sojaflocken
- * 1 EL gerösteten Sesam
- * 0,5 Liter Gemüsebrühe
- * Kräutersalz, Pfeffer, Koriander, Muskat



Kohlrabi-Auflauf

- * 2 Kohlrabi
- * Gemüsebrühe
- * 4 Tomaten
- * 1 EL Olivenöl
- * 2 EL Kapern
- * 2 EL Kräuter-Frischkäse
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 100 ml Sahne
- * 30 g Pinienkerne



Ananas-Linsen-Salat

- * 125 g braune Linsen
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * halbe frische Ananas
- * 1 rote Paprikaschote
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 2 EL Weizenkeimöl
- * 1 EL Apfelessig
- * 2 EL Ananassaft
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Prise Cayennepfeffer, Currypulver
- * 1 Msp scharfes Paprikapulver
- * gehackte Petersilie oder Kresse

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und 10-20 Minuten quellen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Auf großer Hitze mit einem Esslöffel kleine Portionen in das Fett setzen (Größe wie Bratlinge), Herd zurückschalten und Pfannkuchen goldbraun backen. Dazu passt saftiges Gemüse oder ein Quarkdipp mit Kräutern.

Die Zutaten für das Dressing verrühren und abschmecken.

Mangold in kleine Stücke zupfen, Stiele ganz fein schneiden (roh). Kohlrabi raspeln. Das Dressing unterheben. Mit den Kürbiskernen dekorieren, gern auch geröstet (in trockener Pfanne).

Strunke entfernen, waschen, blanchieren, abschrecken. Auf einem Handtuch in 8 Flächen verteilen. Zwiebel würfeln, andünsten. Quark, Eier, Käse, Sojaflocken, Sesam hinzugeben, verrühren, mit 1 TL Kräutersalz, halber TL Pfeffer, Koriander, Muskat abschmecken. Füllung auf die Mangoldblätter verteilen, aufrollen und mit der offenen Seite nach unten in eine Auflaufform legen. Mit Gemüsebrühe angießen, bei 180° 30 Minuten garen. Dazu passt Naturreis und eine fruchtige Tomatensauce. Als Wein einen leichten Rosé.

Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und in Gemüsebrühe fünf Minuten bissfest kochen, dann abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben. Tomaten würfeln und in Olivenöl schmoren. Kapern, Salz, Pfeffer und Muskat dazu geben und kurz mit schmoren. Dann die Sahne und den Frischkäse dazu geben. Soße über die Kohlrabi gießen, die Pinienkerne darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad zehn Minuten überbacken.

Linsen waschen, in Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten bissfest garen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika fein würfeln. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, unter die abgekühlten Linsen mischen. Aus Weizenkeimöl, Apfelessig, Ananassaft und Gewürzen Dressing herstellen. Über den Salat geben und etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Mit Petersilie oder Kresse garnieren.