



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,-)
Eissalat, Bioland regional	-	1x	1x	1x
Petersilie, Demeter regional	-	-	-	1/2 Bd
Zwiebelbund, Demeter regional	-	-	1/3 Bd	1/3 Bd
Tomate, Demeter regional	-	200g	400g	600g
Möhren, diverse regional	-	-	-	600g
Chinakohl, Bioland BRD	1x	1x	1x	1x fast 1Kg/Stk.
Porree, Bioland, BRD	250g	450g	550g	950g
Rote Bete, Bioland regional	-	-	-	600g
Spaghettkürbis, Bioland regional	-	-	1x	1x fast 2Kg/Stk
Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, IMO Dominik.Republik	400g	400g	500g	1250g
Traube Italia, Ecocert Italien	-	700g	700g	1000g
(Tunnelware => regengeschützt; schön und lecker !)				
Clementine Marisol, CAAE Spanien	-	-	700g	900g
Birne Abate, ICEA Italien	-	-	-	450g
Apfel Pilot, Demeter Meckenheim	400g	400g	1000g	1250g
knackig, säuerlich				
Zitrone Primofiore, CAAE Spanien	-	-	1x	2x
Kaki Persimon, CAAE Spanien	1x	1x	2x	2x

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

- 43. Kalenderwoche 2009 ▪ Mengen und Preise unter Vorbehalt ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪

INTERN

Nicht das es lästig wird, unsere Unendliche Geschichte der Umstellung; es passieren wichtigere Dinge auf der Erde. Sofern es interessiert, hier gibt es keine Probleme, auch wenn es so aussehen mag, auch wenn die Überstunden bis in die Nacht gehen. Was wir gerade machen ist, wir füttern die Rechner, mit Ihren/ Euren Wünschen und Bestellungen, und da das Pi x Daumen etwa 15.000 Datensätze sind dauert das ein wenig ;-)
 Anschliessend wird alles einfacher und zügiger ablaufen, die Ware auch wieder pünktlicher bei Ihnen eintreffen.

Kaki

Die Kaki, auch Honigapfel oder Persimone genannt, ist die süße, gelborange bis tiefrote Frucht des Kakibaums (Diospyros kaki). Die „Sharonfrucht“ ist eine Zuchtform der Kaki aus Israel, benannt nach der Scharonebene. Ihr sind die Kerne und Tannine weggezüchtet. Sie kommt ursprünglich aus Asien, wo man sie umgangssprachlich „Chinesische Pflaume“ nennt. Die Kaki gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Sie wird in China seit über 2000 Jahren genutzt. Der Kakibaum erreicht eine Größe von bis zu zehn Metern. Von der Form her ist er einem Apfelbaum ähnlich. Ungewöhnlich ist, dass die Kaki-Früchte reif werden, wenn die Blätter des Baums im Herbst bereits zum größten Teil abgefallen sind.

Eildieweil bitten wir um eine Aktualisierung der Abwahlprodukte, die Sie jedes Mal auf der Rechnung vor Augen geführt bekommen. Sicher ist das eine oder andere zwischenzeitlich überflüssig...

Und wir bitten um Geduld mit den Pfandgutschriften, die gibt es erst eine Woche später (aber abgebucht wird natürlich pünktlich, nehmt es uns nicht übel ;-))

Eure MOMOs

Diese außergewöhnlichen Früchte erinnern von der Beschaffenheit her an Tomaten, der Geschmack allerdings ist eine Komposition aus aprikosen- und birnenartigen Aromen. Das Aroma entfaltet sich erst, wenn die Frucht schon überreif ist. Dann ist der bittere, adstringierende (=zusammenziehend wirkende) Gerbstoff Tannin weitgehend umgewandelt.

Genossen wird sie meistens roh, indem sie aus der Schale gelöffelt wird. Damit Kakis unbeschadet nach Deutschland gelangen, werden sie relativ frühreif geerntet, bei Zimmertemperatur reifen sie aber schnell nach. Dann schimmert das Fruchtfleisch glasig und glänzend durch die Schale. Der sehr hohe Anteil an Beta-Carotin (Provitamin A) macht sie ernährungsphysiologisch besonders wertvoll. Vor dem Verzehr die Blätter entfernen. Die Schale kann bei der reifen Frucht, wenn die Tannine fast vollständig zersetzt sind, mitgegessen werden.

bitte wenden - - >

Chinakohl mit Bulgur in Senfsoße

- * 200 g Bulgur
 - * 500 ml Wasser
 - * 1 TL Meersalz
 - * 1 Chinakohl
 - * 4 EL Butter
 - * Petersilie zur Dekoration
- Senfsoße:**
- * 150 ml Sahne
 - * 2 EL Reismehl
 - * 2 TL mittelscharfer Senf

Lauch gebraten mit Senfbutter

- * 500 g Lauch
- * 50 g weiche Butter
- * etwas Senf
- * etwas abgeriebene Zitronenschale
- * Meersalz, Pfeffer

Spaghettikürbis mit Parmesan

- * 1 Spaghettikürbis (ca. 1kg)
- * 100 g Parmesan
- * Olivenöl
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * etwas Petersilie

Eissalat pikant

- * 1 Eissalat
- * 3 Frühlingszwiebeln
- * 1 Bund Petersilie
- * 3 Tomaten
- * halbe Salatgurke
- * Meersalz
- * 60 g Roquefort
- * Saft von einer Zitrone
- * Olivenöl
- * 1-2 Knoblauchzehen

Chinakohl-Gratin

- * 750 g Chinakohl
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * Kräutersalz
- * Paprika
- * Pfeffer
- * Muskat od. Kümmel
- * 1 Becher Schmand
- * 100 g Käse
- * ein paar Semmelbröseln
- * Butterflöckchen

Den Bulgur in Wasser mit Salz zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Den Chinakohl der Länge nach halbieren. Die Butter in einem breiten, flachen Topf erhitzen und die beiden Chinakohlhälften darin kurz anbraten. Anschließend mit 300 ml Wasser ablöschen, aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Chinakohl salzen und etwa 5 Minuten bissfest dünsten. Danach die Chinakohlbrühe abgießen und für die Soße auffangen. Den Chinakohl in dem Topf bei ausgeschalteter Herdplatte warm halten. Mit Petersilie bestreuen.

Den Lauch längs halbieren, waschen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Etwas Butter mit Senf und Zitronenschale mischen und abschmecken. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lauch bei mittlerer Hitze braten bis er gar ist aber noch etwas Biss hat. Bei Bedarf noch Butter zufügen.

Auf 4 Tellern anrichten und über das noch heiße Gemüse die Senfbutter geben.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passt ein frisches Baguette, z.B. von Laib & Seele.

Den Kürbis im Ganzen in einen ausreichend großen Topf geben, mit Wasser bedecken, der Kürbis muss schwimmen können, zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde kochen lassen, evtl. heißes Wasser nachgießen, damit sich der Kürbis die ganze Zeit drehen kann, so wird er gleichmäßig gar.

In der Zwischenzeit 100 g frischen Parmesan in feine Späne hobeln. Prüfen, ob der Kürbis gar ist- die Schale muß auf Fingerdruck leicht nachgeben. Kürbis abtropfen lassen, halbieren, Kerne, feine Fasern aus der Mitte entfernen. Fruchtfleisch in eine vorgewärmte Schüssel geben- es zerfällt von selbst in feine Spaghetti-, ca. 10 El Olivenöl darüber träufeln. Gut mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, alles locker vermengen.

Mit gehobeltem Parmesan, bisschen frische Petersilie sofort servieren.

Wer mag, kann dieses Gericht mit feinen Streifen Räucher tofu ergänzen.

Den Salat in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Petersilie ganz fein schneiden. Tomaten achteln und Gurken mit Schale in Scheiben schneiden. Die Salatzutaten schichtweise in eine Schüssel geben und hauchdünn Salz dazwischen streuen.

Roquefort mit der Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft und Öl cremig rühren. Die Knoblauchzehen dazu pressen und das Dressing separat zum Salat reichen. Die Soße hält sich im Kühlschrank 1-2 Tage.

Den Kohl putzen und in 2cm breite Streifen schneiden. In Gemüsebrühe ungefähr 5 min. blanchieren.

Mit den Gewürzen abschmecken und in eine tiefe Auflaufform geben.

Kohl mit Schmand bestreichen und Käse bestreuen. Mit kleinen Butterflöckchen besetzen. Im Backofen bei 200° ca. 15-20 Minuten.

Dazu passen kleine Kartoffeln.