



# 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,-)
Kopfsalat, Ecocert Frankreich	-	-	1x	1x
Strauchtomate, Agrocoloe Spanien	-	-	900g	1000g
Chicoree, Demeter Niederlande	200g	200g	200g	550g
Schmelzkohlrabi, Bioland regional	-	1x klein	1x mittel	1x gross
Rotkohl, Demeter regional	1x klein	1x klein	1x klein	2x klein
Maronen, Ecocert Frankreich	-	200g	300g	400g
Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, FVO Dominik.Republik	-	-	-	1000g
Clementine, ICEA Kalabrien	400g	400g	400g	1200g
Orange Navelina, ICEA Italien	-	-	500g	500g
Orange Tarocco, halbblut, ICEA Italien	-	-	500g	500g
Ananas, Skal Kamerung/ Schiff	-	1x	1x	1x
Apfel Melrose, Demeter regional	500g	500g	500g	500g
Kiwi, ICEA Italien	200g	200g	200g	200g

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder: Porree, Rote Parika, Möhren; Birne Williams.

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

## Urlaub?

Bitte versuchen Sie Ihren Urlaub im momoshop SELBST einzutragen; das vermeidet Übertragungsfehler und spart Arbeit, 1000 Dank. Die momo-hotline hilft, einfach 46 27 65 anrufen wenn's Fragen gibt.

## Nochmal die Termine zu den Feiertagen

Der Laden hat auf: Am 24.12. bis 14 Uhr, ebenso am 31.12. Die Weihnachtsfeiertage bleibt der Ofen natürlich aus; am Samstag den 02. Januar ist bis 16 Uhr geöffnet. Bitte bestellen Sie alles empfindliche vor, Feldsalat, Pilze, Milch, Brot, das hilft uns SEHR. Danke.  
Die Liefertouren: Die Donnerstage werden Mittwoch geliefert, die Freitage fallen aus; das betrifft auch die Abholung. Danke II.

## Karneval?! Wer denkt kurz vor Weihnachten an die 5te Jahreszeit? Wir!

Die Weiberfastnacht hat ihren Ursprung zu Beginn des 19. Jahrhunderts in Beuel. Bereits 1824 gründeten die Wäscherinnen das so genannte "Alte Damenkomitee". Auf der Beueler Seite, der Sonnenseite, wurde traditionell die schmutzige Wäsche gewaschen für den beamteten Bonner Westen. Damit war Schluss, und wenn auch nur für einen Tag...

Für ein paar Euro Kostenbeteiligung (für die Wurfwaren) sind alle Momo-Kundinnen und Kunden und natürlich vor allem die Kinder eingeladen, an Weiberfastnacht, 11. Februar 2010 mit MOMO im Beueler Weiberfastnachtszug die Jecken umzupolen.

Interesse?!? mail an [alaaf@bioladen-momo.de](mailto:alaaf@bioladen-momo.de).

Maronen können einfach geröstet und genascht werden. Dazu werden sie am Schwänzchen mit einem scharfen Messer über Kreuz eingeritzt.

Mit der gewölbten Seite nach oben auf ein Backblech legen, bei 210°C ca. 20 Minuten backen.

Wer sie dann noch unter ständigem Rütteln in einer trockenen Pfanne 1 Minute anbrät hat auch noch ein röstiges Aroma; aber nur 1 Minute, sonst werden sie steinhart.

Zur Vorbereitung für eine weitere Bearbeitung werden sie eingeritzt, ohne den Kern dabei zu verletzen.

In kaltem Wasser aufsetzen. Ab dem Siedepunkt des Wassers 4 Minuten blanchieren. Abschütten und pellen.

ausführliche Info bei Wikipedia, siehe <http://de.wikipedia.org/wiki/Edelkastanie>

## Sauerkraut mit Esskastanien

- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Butter
- \* 500 g Sauerkraut
- \* 150 ml Wasser
- \* 500 g Esskastanien
- \* 1 L Wasser (für die Kastanien)
- \* Meersalz
- \* 100 g saure Sahne

Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten. Sauerkraut gut abtropfen lassen, mit der Schere klein schneiden und zusammen mit dem Wasser (150 ml) zu den Zwiebelwürfeln geben und köcheln lassen. Kastanien in einem Liter Wasser aufkochen, fünf Minuten kochen, herausnehmen und so heiß wie möglich schälen. Kastanien zum Kraut geben, salzen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die saure Sahne unterrühren.

Couscous schmeckt sehr lecker dazu.

bitte wenden - - >

## Schmelzkohlrabi-Äpfel-Salat

- \* 400 g Schmelzkohlrabi
- \* 400 g rote Äpfel
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 7 EL Apfelessig
- \* 9 EL Sonnenblumenöl
- \* 3 EL Sesamöl
- \* 100 g Sonnenblumenkerne
- \* Meersalz, Pfeffer

Kohlrabi und Äpfel grob raspeln (die rote Schale der Äpfel dranlassen, sieht schön aus!) und sofort mit Essig/Öl überziehen, damit die Äpfel nicht braun werden. Petersilie hacken, Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Beides dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Superschmelz-Kohlrabi sind keineswegs gentechnisch oder düngungsbedingt aufgemotzte Kohlrabi sondern eine alte Sorte, die trotz ihrer Größe wunderbar zartes Fruchtfleisch hat. Sie können den Superschmelz wie gewöhnlichen Kohlrabi zubereiten.

## Zimt-Rotkohl mit Walnüssen

- \* 600 g Rotkohl
- \* 2 Äpfel
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 EL Butter
- \* 1 TL Zimt
- \* 200 ml naturtrüber Apfelsaft
- \* 50 g gehackte Walnuskerne
- \* Kräutersalz, frischer Pfeffer, frisch ger. Muskatnuss

Kohl vierteln, den Strunk herauschneiden und die Viertel in dünne Streifen hobeln. Äpfel in kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Fett erhitzen. Zwiebel- und Apfelwürfel darin andünsten. Zimt und wenig später den Rotkohl hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen. Deckel auflegen und den Rotkohl etwa 12 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Rotkohl mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Walnüsse unterheben.

Dazu passen kleine Kartoffeln und Getreidebratlinge.

## Gefüllter Schmelzkohl mit Sesam-Zitronensoße

- \* 1 Schmelzkohlrabi
- \* 400 g Kartoffeln
- \* 2 große Möhren
- \* 1 Zwiebel
- \* 150 ml Gemüsebrühe
- \* Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
- \* 2 EL Sesammus
- \* 2-3 EL Zitronensaft
- \* 1 Bund Petersilie
- \* 3 EL Sahne

Kohlrabi schälen, halbieren und in wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Mit einem Löffel jeweils beide Hälften aushöhlen, so dass zwei Schalen entstehen. Die Kohlrabimasse aufheben.

Kartoffeln und Karotten bürsten, in grobe Würfel schneiden, Zwiebel würfeln, andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi-Inneres und Karotten dazugeben. Gemüsebrühe dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Sesammus und Zitronensaft abrunden. Klein gehackte Petersilie und Sahne einrühren. Die ausgehöhlten Schmelzkohlrabihälften mit der Masse füllen und in einer Auflaufform bei 200° im Backofen noch etwas erwärmen. Restliche Masse als Sauce mit in die Form geben.

Dazu passt sehr gut gekochte Hirse.

## Chicoree mit Dattel-Curry-Dipp

- \* 400 g Chicoree
- \* 50 g Sauerrahm
- \* 50 g Doppelrahmfrischkäse
- \* 4 EL Sahne
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 1 EL Zitronensaft od. Apfelessig
- \* 1 TL Honig
- \* 30 g Datteln, fein gewürfelt
- \* 30 g Lauchzwiebeln oder Schnittlauch
- \* 1 TL Curry, 1 TL Meersalz, Pfeffer, frisch gemahlen

Sauerrahm, Doppelrahmfrischkäse, Sahne und Olivenöl glatt rühren. Zitronensaft, Ahornsirup, Datteln und Lauchzwiebeln unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Chicoree putzen und Blätter vom Strunk lösen. Blätter und Dipp auf einem Teller anrichten.

## Äpfel-Zimt-Porridge

- \* 200 g Hafer geflockt
- \* 50 g Sonnenblumenkerne
- \* 50 g Rosinen
- \* 325 ml Apfelsaft
- \* 125 ml Sahne (oder Hafermilch)
- \* 250 g Äpfel oder Birnen
- \* bisschen Agavendicksaft
- \* 1 EL Zimt
- \* 2 Clementinen

Hafer zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den Rosinen in Saft und Sahne einweichen. Nach einer halben Stunde die Äpfel in grobe Stifte raspeln und unterheben. Zimt und Agavendicksaft hinzufügen.

Obenauf einen Klecks geschlagene Sahne schmeckt besonders lecker.

Mit den Clementinenstückchen dekorieren.