



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,-)
Spinat, Bioland regional	-	-	500g	500g
Cherriestrauchtomate, Ecocert Italien	-	-	400g	400g
Avokado Hass, CAAE Spanien, klein	3x	3x	3x	5x
Möhre, Bioland regional	700g	700g	700g	700g
Chinakohl, CAAE Spanien	-	700g	700g	1400g
Pastinake, Bioland regional	-	-	-	700g
Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, FVO Dominik.Republik	-	500g	1000g	1000g
Orange Wash.-Navel, ICEA Sizilien	650g	750g	750g	2000g
Birne Conference, SKAL Niederlande	-	-	750g	750g
Apfel Gloster, Demeter regional	650g	750g	750g	1000g
Zitronen, Naturland Spanien	-	1x	1x	2x
Kiwi, ICEA Italien	-	200g	350g	500g
Grapefruit Rosa, Lacon Griechenland	-	1x	2x	3x

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder: Rote Bete, Zwiebel Gelb, Petersilie; Clementine, Mango.

- 10. Kalenderwoche 2010 ▪ Mengenangaben unter Vorbehalt ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪

MOMO im TV, Lokalzeit Bonn:

Haben Sie die Sendung verpasst, hier können Sie ein paar Tage lang noch online gucken. Unter „einer der ältesten Bioläden Bonns...“.

http://www.wdr.de/mediathek/html/regional/rueckschau/2010/03/01/lokalzeit_bonn.xml



PET auch künftig nicht bei MOMO

„Drei von vier nicht-alkoholischen Getränken kaufen die Verbraucher in der leichten, bruchfesten PET-Flasche. Bei Mineralwasser liegt der Anteil der PET-Verpackung am Haushaltskonsum sogar bei rund 80 %. Doch gerade bei einem empfindlichen Lebensmittel wie Mineralwasser hat Polyethylenterephthalat, so die korrekte chemische Bezeichnung des Kunststoffes, sensorische Nachteile. Denn im Gegensatz zu Glas kann er geschmacksbeeinträchtigende Substanzen an das Füllgut abgeben. Bei Mineralwasser können bereits minimale Stoffeinträge zu sensorischen Abweichungen führen. Hauptursache für Fehleraromen in Mineralwasser ist Acetaldehyd, ein thermisches Abbauprodukt von PET, das bei der Herstellung der Flaschen entsteht und fruchtig-süß schmeckt. Lange Lagerzeiten, Sonnenlicht, Wärme und ein hoher



Kohlensäuregehalt begünstigen das Herauslösen der Substanz aus dem Kunststoff. „

Laut Pressemitteilung der St.Leonardsquelle.

Es ist natürlich immer eine Frage der Sichtweise, sicherlich finden sich reichlich PET-jauchzende Berichte.
 - Der höhere Transportaufwand durch Mehrgewicht schlägt nur bei den Wässern negativ zu buche die über hunderte von Kilometern transportiert werden, das trifft zB bei unserem Wasser aus dem Oberbergischen nicht zu.
 - Das höhere Gewicht beim Einkauf nehmen wir Euch ebenfalls ab, Ihr könnt Euch ja beliefern lassen.
 - An Stelle einer leichten PET- Flasche zum am Rhein flanieren oder für den Schulranzen haben wir leichte Säureresistente Leerflaschen im Sortiment.

Eure MOMOs



Salat der Woche

- * ein Viertel Chinakohl
- * 3 Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 1 Avocado
- * 1 Pastinake
- * 1 Apfel
- * 1 Zitrone
- * Sahne und Balsamico Bianco
- * Meersalz, frischer Pfeffer



Den Chinakohl in ganz ganz feine Streifen schneiden. Die Möhren und die Pastinake fein raspeln. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und den Apfel in kleine Stücke. Die Zitrone auspressen und über den Salat gießen. Ein bisschen von der Schale in klitzekleine Stücke schneiden und auch in den Salat geben. Die Sahne und den Balsamico großzügig über den Salat geben, alles gut vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Etwas ziehen lassen. Zum Schluss oben auf den Salat kleine Avocadowürfel setzen. Dazu die Avocado halbieren, den Kern entfernen und in der Schale in kleine Karos unterteilen. Mit einem Löffel nun die fertigen Würfel heraus holen und auf dem Salat verteilen. Wer hat, Sonnenblumenkerne passen da noch gut dazu!

bitte wenden - - >

Spinat mit Joghurt

- * 500 g Spinat
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 Zwiebel
- * etwas Olivenöl
- * etwas frisch geraspelte Ingwerknolle
- * Pfefferschote, Curry, Meersalz, Pfeffer
- * 200 g Schmand



Spinatecken

- * 500 g Spinat
- * 125 g Vollkornmehl, fein gemahlen
- * 100 g Butter
- * 120 g Speisequark
- * 1 Zwiebel
- * Olivenöl
- * 2 Eigelb
- * 50 g geriebener Bergkäse
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat



Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln

- * 1 Chinakohl
- * 250 g Zwiebeln
- * 250 g Äpfel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 4-5 EL Olivenöl
- * Meersalz, Salbei
- * Gemüsebrühe
- * 2-3 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam
- * 1 EL Zitronensaft



Gemüse-Quiche

Teig:

- * 100 g Quark
- * 170 g Vollkornmehl
- * 60 g Butter
- * etwas Paniermehl
- * Meersalz

Belag:

- * 4 Möhren
- * 700 g Chinakohl
- * 3 Zwiebeln
- * 1 Bund Petersilie
- * 2 Becher Schmand
- * 3 EL geriebener Edamer
- * 2 Eier
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat
- * Sonnenblumenöl



Apfelkuchen mit Rahmguss

- Teig:
- * 250 g Weizenvollkornmehl
 - * 1 TL Weinstein-Backpulver
 - * 1 Msp Meersalz
 - * 3 EL Honig
 - * 4 EL Wasser
 - * 70 g Butter
- Belag:
- * 600 g Äpfel
 - * 1 Zitrone
 - * 1 Msp Zimt
- Guss:
- * 400 g Schmand
 - * 100 g Honig
 - * 1 EL Rum (wer will & hat)

Den Spinat putzen, dickere Blattstiele entfernen. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Das Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Die zerbröselte Pfefferschote, Ingwer und Curry hinzufügen und bei mittlerer Hitze anrösten. Die Spinatblätter dazugeben und mit der Zwiebel-Gewürz-Mischung vermengen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und den Spinat in wenigen Minuten zusammenfallen lassen. Währenddessen die beiden anderen Knoblauchzehen zum Joghurt pressen, gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat auf einer vorgewärmten Platte anrichten und in die Mitte den Knoblauchjoghurt geben. Nach Belieben mit



Den Spinat putzen, dickere Blattstiele entfernen und grob hacken. Die Zwiebel fein hacken und in Öl glasig dünsten. Den Spinat zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. 1 Eigelb und Käse untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mehl, etwas Salz, Butter und Quark zu einem Teig verkneten. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig auf zwei gleich große Rechtecke (ca. 15 x 20 cm) ausrollen. Auf eines der Rechtecke 12 Kleckse der Spinatmischung verteilen, die andere Teigplatte darauf legen. Die Ränder fest andrücken und die 12 „Kleckse“ ausradeln und die Ränder ebenfalls fest andrücken. Mit einem Pinsel das zweite Eigelb auf die Quadrate verteilen. Die Spinatecken im vorgeheizten Backofen (200°C) ca. 15 Minuten backen.



Chinakohl in Streifen schneiden. Die Zwiebel ebenfalls, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart die Sonnenblumenkerne oder den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.



Mehl, Butter, Quark mit etwas Salz verkneten, eine Springform ausfetten, mit Paniermehl austreuen und mit dem Teig auslegen. Den Rand hochziehen, 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Petersilie hacken, Chinakohl in Streifen schneiden, Möhren bürsten und in dünne Stifte raspeln, Zwiebeln fein würfeln. In heißem Öl zunächst die Zwiebeln glasig braten, dann den Chinakohl zugeben und im Öl zusammenfallen lassen und würzen. Nur kurz auf der Herdplatte lassen! Die Form aus dem Kühlschrank nehmen und den Teig bei 170 °C 5-10 Minuten backen. Derweil Schmand, Eier, Petersilie und Edamer verrühren. Dann auf den Teig zuerst den Chinakohl, dann die Möhren, dann die Schmand-Eier-Käse-Masse darüber geben und noch einmal etwa 40 Minuten backen.



Mehl mit Backpulver und Salz verrühren. Honig, Wasser und kalte, klein geschnittene Butter dazu geben. Alles gut kneten und Teig 30 Minuten ruhen lassen. Gefettete Springform mit Teig belegen und ca. 3 cm hohen Rand drücken. Die Äpfel fein raspeln, mit Zitrone beträufeln und mit Zimt bestreuen. Den Kuchenboden damit belegen und bei 200° ca. 20 Minuten vorbacken. Nun den Schmand mit dem Honig und Rum verrühren. Kuchen nach 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und gleichmäßig den Guss darauf verstreichen. Wieder in den Ofen für ca. 20-25 Minuten. Noch warm oder auch abgekühlt ein Genuss!