



DE-ÖKO-013

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,-)	XXL (20,-)
Blattsalat, Demeter regional	-	1Kopf	1Kopf	1Kopf	1Kopf
Bundmöhre, Demeter regional	-	-	1Bund	1Bund	1Bund
Kürbis Hokkaido, Bioland regional - Die Kürbissaison ist eröffnet	-	klein	mittel	mittel	gross
Minigurke, Bioland regional	1Stück	1Stück	1Stück	1Stück	1Stück
Mangold, Demeter regional	-	-	500g	500g	1Kilo
Tomaten, Demeter regional	500g	350g	500g	1Kilo	1Kilo
Kohlrabi, Bioland regional	-	-	-	1Stück	3Stück
Schnittlauch, Demeter regional	-	-	-	1Bund	1Bund

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder: Zuckermais, Bioland regional; Buschbohne, Demeter regional

Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL (20,-)
Banane, FVO Dominik.Republik	-	-	-	-	1Kilo
Apfel Alkmene, Demeter regional - Die Apfelsaison ist eröffnet	300g	300g	300g	600g	1Kilo
Traube Vittoria Extra, ICEA Italien - Sehr leckere grüne saftige kernarme Sorte	-	500g	500g	500g	1Kilo
Traube Muskat d`Hambourg, Demeter Ital. - Aromenexplosion !	-	-	150g	450g	450g
Reineclaude, Demeter regional - die Edelplafume aus Meckenheim	-	-	350g	350g	350g
Zwetschen, Bioland regional	400g	500g	500g	750g	1Kilo
Pfirsich Gelb, ICEA Italien - das Saisonende naht	-	-	600g	850g	850g

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder: Birne Williams, Ecocert Frankreich
 Heidelbeeren im Körbchen, 1000g zu 9,99 auf Zubestellung

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

Intern:

▪ Momo-Sandra macht blau; ich komme zurück auf die „alte“ Form der MomoInfo, in 2-3 Wochen wieder wie gehabt. Nur falls Ihr Euch wundert warum das jetzt schon wieder alles anders aussieht...

▪ Unsere Baustelle ist fertig !!! Endlich sind die Container wieder weg - obwohl so mancheR die knuddelige Atmosphäre im engen kleinen alten Laden assoziierte, wir sind froh wieder in gewohnter Grösse wirken zu können. Natürlich gibt es noch 1000 kleine Baustellchen, aber der Stress ist vorbei. An Euch liegt es nun eure Synapsen umzupolen, und das soll ja nicht ungesund sein ;-)

▪ Bürgerfest in Beuel - Am Sonntag, 5.September ist es wieder soweit: MOMO ist eine Insel, zwischen Rummtata und Fritten Rot-Weiss. Auf unserer Bühne gibt es kulturelle Köstlichkeiten, im Bistro, im Laden, vorm Laden Kulinarische. Für die Unterhaltung der spätgeborenen ist auch gesorgt ! Wir freuen uns auf Euren Besuch.



Salat der Woche

Blattsalat mit Tomaten & Roquefortdressing

- 1 Blattsalat
- 200 g Tomaten
- 50 g Roquefortkäse
- 150 g Joghurt
- 1 EL Apfelessig
- 6 EL Olivenöl
- Kräutersalz

Salat putzen, waschen, klein zupfen und auf Tellern verteilen.

Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen.

Käse zerbröseln und mit Joghurt, Apfelessig und Olivenöl pürieren, anschließend mit Essig und Kräutersalz fein abschmecken.

Dressing über die Salatportionen gießen.

Hokkaido-Kürbissuppe

1 mittelgroßer Kürbis
2 Kartoffeln, in grobe Stücke geschnitten
2 Zwiebeln, in grobe Stücke geschnitten
Knoblauch
Petersilie und oder andere frische Kräuter
Mühlenspeck, Meersalz, Muskat
1 l Gemüsebrühe
200ml Schlagsahne oder Crème fraîche



Überbackener Mangold auf Kartoffeln

1 kg mittelgroße Kartoffeln
2 EL Kokosfett
500 g Mangold
1/2 TL Meersalz
1/4 TL geriebene Muskatnuß
2 EL reines Butterfett (Ghee)
1/4 Tasse gefiltertes Wasser
100 g süße Sahne
2 gehäufte EL Dinkelmehl
1/4 TL Kräutersalz
2 Minigurken oder kleine Zucchini
80 g Schafs- oder Ziegenkäse oder Mozzarella



Tomaten-Focaccia

1 Pak Brotbackmischung - oder selbermachen
3 EL Olivenöl
2 TL Meersalz
2 TL getr. Rosmarin
250 g Tomaten
100 g Oliven

Mohn-Rosinen-Creme

* 2 EL Rosinen
* 3 EL Rum
* 80 g Vollkorngriss (Hartweizen, Kamut oder Weizen grob mahlen)
* 80 g gemahlener Mohn
* 50 g Honig
* halber TL Zimt
* 1 Prise gemahlene Nelken
* 120 g geschlagene Sahne

Gutes Gelingen ! Weitere Rezepte auf unserer website.

Und unter

<http://www.lavendelfoto.de/de/>

findet Ihr eine botanische Bilddatenbank;
und unter

<http://www.deutschlands-obstsorten.de/do/mainhtml/index.html>

Kürbis waschen, Stumpf und Blüte entfernen, halbieren, mit dem Löffel entkernen, mit der Schale in Stücke schneiden.

Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch mit der Gemüsebrühe kochen bis alles weich ist.

Petersilie zugeben und pürieren.

Mit Pfeffer, Salz, Muskat würzen und mit Sahne verfeinern.

Zubereitungszeit: höchstens 45 Minuten

Kartoffeln gut abscrubben und in Scheiben schneiden. Kokosfett in eine Pfanne geben und die Kartoffeln 35 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel backen, bis sie goldbraun sind. Mit Meersalz abschmecken.

In der Zwischenzeit den Mangold waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Meersalz und Muskatnuß zufügen. Das Mangoldgemüse in einer Pfanne mit Butterfett bei ständigem Umwenden anbraten. Wasser hinzugeben und zirka fünf Minuten dünsten, die Pfanne dann vom Herd nehmen.

Dinkelmehl in die süße Sahne einrühren, mit Kräutersalz zum Mangoldgemüse geben und etwa zwei Minuten lang leicht einkochen lassen. Gurken in dieckere, oder Zucchini in dünne Scheiben schneiden und leicht mit Meersalz bestreuen.

Die gebackenen Kartoffeln in eine Auflaufform schichten, das Mangoldgemüse über den Kartoffeln verteilen und die Gurken- bzw. Zucchinischeiben obenauf legen. Den Gouda reiben und über das Gemüse streuen. Den Auflauf zirka 20 Minuten bei 200 Grad überbacken, bis er goldbraun ist.

Varianten: Mais oder vorgegarten Brokkoli mit einschichten...

Teig nach Packungsanweisung zubereiten. Teig mit bemehlten Händen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu einem ca. 40 x 30 cm großen ovalen Fladen ausrollen. Mit 1 EL Öl bepinseln, mit Salz und Rosmarin bestreuen. Tomaten vierteln, mit den Oliven darauf verteilen, leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Min. backen. Mit dem restlichen Öl beträufeln.

Die Rosinen in dem Rum tränken. Griess, Mohn und halben Liter Wasser verrühren und zu einem dicken Brei einkochen. Nach dem Abkühlen den Honig, die Rosinen und die Gewürze untermischen. Am Schluss die geschlagene Sahne unterheben. In hohen Gläsern anrichten und mit frischem Obst garnieren.

das Buch „Deutschlands Obstsorten“, ein etwa 100 Jahre altes antiquarisches Fachbuch, in dem mehr als 300 Äpfel-, Birnen-, Pflaumen-, Erdbeeren-, Aprikosen-, Weinsorten beschrieben werden.

Lieben Gruss: momo-raoul