

Bioladen Momo e.K.
 • DE 013 Ökokontrollstelle
 • Hans-Böckler-Straße 1
 • 53225 Bonn
 mail: abo@bioladen.com
info@bioladen.com



• www.bioladen.com • www.momoshop.de •

• Telefon: 0228- 46 27 65
 • Thekenfon: - 54 90 73
 • Abofon: - 54 90 70
 • Abofax: - 54 90 72
 • Biometzger - 47 83 39
 • Biobistro - 97 37 95 03

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 12. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Bataviasalat grün, Ecocert Frankreich	-	X	X	X	X
Neue Möhren, CAAE Spanien	X	X	X	X	X
Porree, CAAE Spanien			X	X	X
Bleichsellerie, CAAE Spanien		X	X	X	X
Kohlrabi, BAC Italien	X	X	X	X	X
Avocado Hass mini, CAAE Spanien					X
Tomate Cherry-Strauch, ICEA Italien					X
Wirsing, BAC Italien					X

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, FVO Dominikanische Republik			X	X	X
Apfel Pinova, BioAustria Österreich	X	X	X	X	X
Saftorange Tarocco, ICEA Italien	X	X	X	X	X
Birne Red Barlett, Argencert Argent. p.Schiff			X	X	X
Kiwi, Naturland Italien			X	X	X
Orange Wash.-Navel, ICEA Italien		X	X	X	X
Charantais-Honigmelone, IMC Tunesien					X

- Die Mengen en detail finden Sie ab Samstags im Momoshop •
- Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • DE 013 Ökokontrollstelle •
- regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware •

Orangen-Möhren-Salat

- * 300 g Möhren
- * 2 Orangen
- * 1 Bund Basilikum (od. getrocknet)
- * 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- * 1 Prise gemahlener Koriander
- * 1 EL Weißweinessig
- * 4 EL Distelöl
- * 4 EL saure Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * eventuell eine handvoll Walnüsse oder Sonnenblumenkerne

Die Möhren bürsten und in feine Stifte schneiden oder raspeln. Eine Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Möhren in einer Schüssel mischen. Das Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer durch die Knoblauchpresse in ein Schälchen drücken. Die zweite Orange auspressen, mit dem Ingwer, Salz, Pfeffer, Koriander und Essig verrühren. Das Öl unterschlagen, das Basilikum untermischen. Das Dressing mit den Möhren mischen. Den Salat nochmals abschmecken und auf Teller anrichten. Jeweils mit 1 EL saurer Sahne garnieren. Dazu passen auch gut Walnüsse oder Sonnenblumenkerne.

Sellerie-Avocadosalat

- * 4 EL Rosinen
- * 2 Orangen
- * 2 EL süße Sahne
- * 2 EL Balsamico Bianco
- * Kräutersalz, Pfeffer
- * 500 g Staudensellerie
- * 2 Apfel
- * 2 reife Avocado
- * 50 g Haselnüsse



Die Orangen auspressen und den Saft leicht erwärmen, Rosinen darin einweichen. Süße und saure Sahne vermischen, mit Balsamessig und Gewürzen verrühren. Selleriestangen putzen und schräg in schmale Streifen schneiden. Apfel in kleine Stücke schneiden und direkt mit der Salatsauce mischen. Avocado halbieren und vom Kern lösen. Das Fruchtfleisch in kleine Kästchen unterteilen und mit einem Esslöffel auslöffeln und sofort untermischen. Selleriestreifen mit Rosinen und Orangensaft unter den Salat ziehen, alles vorsichtig umrühren. Salat auf Tellern verteilen und mit gehackten Haselnüssen garnieren.

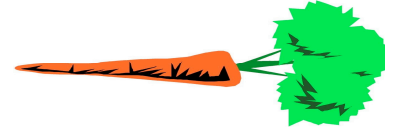
-> bitte wenden ->

Möhren-Curry

- * 600 g Möhren
- * 50 ml Olivenöl
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Curry
- * 1 TL Kurkuma
- * 2 EL Kokosflocken
- * 3 Bananen
- * 150 g Cashewnüsse
- * 500 ml Orangensaft
- * 250 ml Wasser
- * 250 ml Sahne oder Kokosmilch
- * etwas Gemüsebrühe
- * Ingwer, Salz, Pfeffer
- * etwas Honig zum Abschmecken

Möhren in Stücke schneiden und in heißem Öl leicht anbraten. Die Zwiebel würfeln und mit den Nüssen dazugeben. Curry, Kurkuma und Kokosflocken einrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unterrühren. Orangensaft und Wasser aufgießen, dann ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Sahne hinzufügen und die Möhren mit den restlichen Gewürzen abschmecken.

Dazu passt Naturreis oder Kartoffeln.



Beluga-Linsen-Eintopf

- * 250 g Beluga Linsen
- * 2 große Zwiebeln
- * 2 Stangen Lauch
- * 3 Möhren
- * 4-5 Kartoffeln
- * etwas Bohnenkraut
- * Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer
- * 2 EL Crème Fraîche
- * frisches Baguette

Die Beluga Linsen in 1 Liter frischem Wasser ca. eine Stunde gar kochen. Nach ca. 30 Minuten das frische Gemüse dazu geben und weiter kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Bohnenkraut und Gemüsebrühe abschmecken und auf kleiner Flamme etwas ziehen lassen.

Servieren mit einem Klecks Crème Fraîche und frischem Baguette.

Lauchquiche

- * 200 g Vollkornmehl, fein gemahlen
- * 125 g Butter
- * 4 Eier
- * 400 g Lauch
- * 200 g Sahne
- * 100 g Greyerzer
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 2 EL Butter zum Braten

Für den Mürbeteig: Die Butter grob hacken und mit dem Mehl, einem Ei und ca. 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben. Mit dem Knethacken des Handrührgeräts gut kneten. Anschließend auch mit den Händen zügig durchkneten. Ungefähr 1 Stunde kalt stellen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Tarteform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Lauch in dünne Ringe schneiden. In 2 EL Butter 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig rund ausrollen. In die Form legen und am Rand hoch drücken. Den Boden mehrmals einstechen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Sahne und 3 Eier verquirlen. Den Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Lauch auf dem Boden verteilen. Die Sahne-Käse-Masse darüber gießen und weitere 20 Minuten backen.

Fruchtcreme

- * 400 g Schmand
- * 2 EL Honig
- * 2 reife Kiwi
- * 4 Saftorangen
- * 2 reife Banane
- * etwas Vanillepulver
- * 1 EL Rum

Die Banane, das Fruchtfleisch der Orange mit dem Schmand und dem Honig, dem Vanillepulver und dem Rum fein pürieren. Die Kiwi in kleine Stücke schneiden und unterheben. Die Creme in hohe Gläser füllen und eine Scheibe Orange einschneiden und als Dekoration am Glas einhängen.



Momo-Sandra wünscht gutes Gelingen /-> feedback: sandra@bioladen.co