



# 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

## 02. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft:

Grüner Batavia-Salat	Grüner Batavia-Salat	Ecocert, Frankreich
-	Petersilie	Ecocert, Frankreich
-	Strauchtomaten	CAAE, Kanaren
Blumenkohl	Blumenkohl	Ecocert, Frankreich
-	Avokado >Hass<	CAAE, Spanien
Sellerieknolle	Sellerieknolle	Bioland, regional

Liebe Kundinnen und Kunden,  
 ein herzliches Gutes Neues von allen Momos

(^\_^ ) /

2008 wird ein aufregendes Jahr für uns, denn wir werden wir ab 29. März unser Fünfundzwanzigjähriges feiern. Fünfundzwanzig !!!

Momos Kleine Obst (5,-) Momos Grosse Obst (10,-)

Bananen	Bananen	EU-Bio, Dom. Rep.
Clementinen	Clementinen	ICEA, Italien
Orangen Navelina	Orangen Navelina	ICEA, Italien
Zitronen	Zitronen	EU-Bio, Italien
-	Grapefruit Rot	EU-Bio, Italien
Apfel Gloster	Apfel Gloster	Umstellware, BRD

Neben dem Weiberfastnachtzug und dem traditionellen Herbstfest werden wir uns ein Konglomerat an Überraschungen einfallen lassen. Zu dem Weiberfastnachtzug können Sie sich noch anmelden; werfen Sie doch mit uns faire Kamelle!  
 alaaf@bioladen-momo.de

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

### Avocadosalat

mit Tomatenwürfeln und gerösteten Kürbiskernen

2 reife Avocados	1 Zitrone
4 Tomaten, gewürfelt	3 EL gutes Öl
1 EL Balsamico-Essig	1 TL Senf
100 g Kürbiskerne	Meersalz und Mühlenpfeffer

Avocado-Fruchtfleisch klein würfeln und mit Zitronensaft und Pfeffer bedecken. Tomaten klein schneiden, dabei Kerne und Saft herausdrücken. Ausreichen salzen. Für das Dressing Öl, Balsamico-Essig und Senf mit einer Gabel cremig schlagen und über die Avocados und Tomaten geben. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl knusprig rösten und über den Salat streuen. Mit Baguettebrot servieren.

### Waldorfsalat

4 säuerliche, mittelgroße Äpfel, ungeschält entkernt und gewürfelt  
 1/2 Knolle Sellerie, fein geraspelt  
 50 g grob gehackte Walnüsse  
 5-6 EL eifreie Mayonnaise  
 Ursalz zum Abschmecken  
 Blattsalat zum Dekorieren

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Nur soviel Mayonnaise hinzufügen, wie es gerade notwendig ist, um eine gute Bindung zu erreichen. Zugedeckt für 2-3 Stunden kalt stellen. Gut umrühren und auf Salatblätter anrichten.

### Sellerie paniert & Parmesan

1 Sellerieknolle	Saft einer Zitrone
4 Eigelb	250g Sauerrahm
400 g Parmesan, gerieben	
Olivenöl, Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss	

Sellerie schälen und in dicke Scheiben schneiden. Selleriescheiben 5 Minuten in gesalzenem Zitronenwasser blanchieren. Danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Eigelbe verquirlen, Sauerrahm zufügen und würzen. Selleriescheiben zuerst in der Ei-Sauerrahmmasse, dann im Parmesan wenden. Danach die Scheiben in heißem Olivenöl goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abfetten lassen und heiß servieren.

Im Kühlschrank hält Knollensellerie etwa 10-14 Tage, sollte aber in ein feuchtes Tuch eingewickelt werden, weil die Luftfeuchtigkeit im Gemüsefach nicht ausreicht. Weitere Sellerierezepte faxen oder mailen wir gerne zu!

### Blumenkohl

Frischhalten können Sie Blumenkohl mehrere Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Entfernen Sie vor dem Lagern die grünen Blätter und schneiden Sie den Strunk glatt ab, lagern Sie den Kohl auf jeden Fall lichtgeschützt.

Geerntet werden die Köpfe, wenn sie fest verschlossen sind. Mit seinen großen grünen Blättern wird die Blüte vor Licht einfall geschützt und bleibt dadurch weiß. Bioblumenkohl ist nie so weiss wie konventioneller, weil diese übertrieben Weisse durch Kunstdünger erzielt wird. Bei der Verarbeitung wird zunächst der harte Strunk entfernt und der Kopf in Röschen geteilt. Will man den Kopf im Ganzen zubereiten, sollte er wegen der evtl. vorhandenen Raupen für 30 Min. in Salzwasser gelegt werden. Damit der Kopf gleichmäßig gart, ist es sinnvoll den Strunk kreuzweise einzuschneiden. Blumenkohl bleibt übrigens schön weiß, wenn dem Kochwasser Zitronensaft zugegeben wird.

### Schnelle Blumenkohl-Cremesuppe

600 g Blumenkohl	1/2 Liter Gemüsebrühe
1/4 Liter süße Sahne	Meersalz, geriebene Muskatnuss
100 g Tofu	

Blumenkohl putzen, waschen, in mittelgroße Röschen teilen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Röschen darin 10 Minuten garen. Einige Röschen aus der Brühe nehmen, den Rest pürieren, Sahne zugeben, würzen. Die restlichen Blumenkohlröschen in die Suppe geben und vorsichtig erhitzen. Suppe in Suppentassen füllen, 100 g Tofu fein würfeln und darüber streuen. Dazu Baguette reichen.

### Blumenkohl- Veggie- Hack

400 g Blumenkohl	1/4 Liter Wasser
150 g Sojagranulat oder 300g frisches, püriertes Tofu	
1 Ei (Ersatzweise: 1TI Sojamehl + 2TI Wasser)	
2 El Paniermehl, Meersalz & Mühlenpfeffer, 1 Bund Petersilie	

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Wasser mit 1 TI Salz zum Kochen bringen, Röschen zugeben und ca. 5 Minuten garen lassen, herausnehmen, gut abtropfen lassen. Sojagranulat oder Tofu, mit Ei und Paniermehl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, fein hacken, unter den Teig mischen, die Blumenkohlröschen vorsichtig untermischen. Teigmasse in eine kleine Kastenform füllen, Oberfläche glatt streichen und bei 200°C max. 45 Minuten backen. Dazu Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln reichen.

Guten Appetit wünscht momo-raoul