



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

20. Kalenderwoche 2008

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

-
Cherrietomaten
Möhren
Blumenkohl
Frühlingszwiebeln

Salat
Cherrietomaten
Möhren
Blumenkohl
Frühlingszwiebeln
Bioland, regional
ICEA, Italien
CAAÉ, Spanien
EU-Bio, Frankr./Italien
Demeter, regional

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

Bananen fair trade
Apfel Iona Gold
Honigmelone Galia
Kiwi

Bananen fair trade
Apfel Iona Gold
Birne "Bananendampfer"
Honigmelone Galia
Kiwi
IMO, Dom.Rep./Ecuador
Demeter, Altes Land
EU-Bio, Argentinien
Ecocert, Marokko
AIAB, Italien

Als Ersatz: Kohlrabi, Avokado

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

Blattsalat mit Ziegenkäse

1 Bataviasalat
4 Lauchzwiebeln
1 säuerlicher Apfel
1 EL Zitronensaft
1 EL Apfelessig
5 EL Sonnenblumenöl
Meersalz und Mühlenpfeffer
1 TL Honig
2 EL Sonnenblumenkerne
8 Scheiben Vollkornbaguette
2 Knoblauchzehen
200 g Ziegenfrischkäse oder 8
Scheibchen Ziegengouda

Den trockenen Salat in mundgerechte Stücke zupfen.
Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
Den Apfel klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.
Aus Apfelessig, Öl, Meersalz, Mühlenpfeffer und Honig eine cremige Sauce rühren. Zwiebeln, Apfel und Sonnenblumenkerne untermischen.
Die Baguettescheiben toasten.
Den Knoblauch schälen, die Zehe halbieren und jeweils eine Seite des Toasts mit der Schnittfläche einreiben. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf die Baguettes legen. Unter dem Backofengrill kurz gratinieren.
Inzwischen die Sauce mit dem Salat vermengen. Die Ziegenbaguettes dazu servieren.

Blumenkohl-Risotto mit Linsen

3-4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 g Arborio-Reis

0,75 l Gemüsebrühe, heiß
150 g Linsen
1 Blumenkohl
200 g Paprika oder Tomaten
2 EL Basilikum, frisch/eingelegt
30 g Butter

Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch sehr fein hacken. In Öl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten.
Reis und Linsen unterrühren, ein paar Minuten mit dünsten. Die heiße Gemüsebrühe nach und nach dazugießen, Deckel drauf, aufkochen lassen, Herd ausstellen und den Risotto zugedeckt etwa 45 Min. quellen lassen, weder Deckel öffnen noch umrühren.
Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und 5 Min. in Salzwasser garen, abgießen.
Paprika / Tomaten fein würfeln. Blumenkohl und Paprika unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und kurz durchziehen lassen.
Basilikum und Butter unter den Risotto mischen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Couscous mit Möhren

125 g Couscous
0,3 l Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl
2-3 Frühlingszwiebeln
300 g Möhren
1 Orange inclusive Schale
1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, Kräutersalz, Mühlenpfeffer, 1 TL Curry,
1/2 TL Kreuzkümmel
10 g Ingwer, gerieben
1/2 Bd Petersilie

mailadresse

Vielen ist unser mailservice immer noch unbekannt. Der Vorteil liegt darin, dass Sie schon Freitags in der Vorwoche erfahren, was geplant ist. So können Sie einfacher zu-, um- oder abbestellen.

Höchste Eisenbahn

Wenn Sie dieses Jahr noch eigene Tomaten anpflanzen wollen, nach den Eisheiligen ist die beste und letzte Möglichkeit.

Den Couscous mit der Gemüsebrühe aufkochen und dann im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze 15-20 Min. ausquellen lassen, dann das Öl unterrühren.
Zwiebeln in Ringe, Möhren in Würfel schneiden, mit der Nelke, dem Lorbeerblatt und 0,1l Wasser zum Kochen bringen. Gut 10 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhrenwürfel bissfest sind.
Orange schälen und in kleine Stücke schneiden.
Alle Zutaten mit dem Couscous vermischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Curry, Ingwer, Orangenschale und Kreuzkümmel abschmecken.
Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Honigmelone-Kokosmilch

1 Honigmelone
1 Vanilleschote
0,4 l Kokosmilch
5 EL Palmzucker oder Rohrzucker

Melone schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, 1 Stunde kühlen. Inzwischen die Vanilleschote halbieren und mit einem spitzen Messer das Mark herauskratzen. Mark, Kokosmilch und Zucker in einen Topf geben und unter Rühren leicht erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Die Mischung abkühlen lassen und ebenfalls in den Kühlschrank stellen.
Die Melonenstücke in eine Servierschüssel geben und die Kokosmilch darüber geben.

Zubereitungszeit: 20 Minuten