



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

47. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Batavia
-
Blumenkohl
-
Rote Bete
Fenchel

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Batavia
Strauchtomate
Blumenkohl
Möhre
Rote Bete
Fenchel

Qualität & Herkunft:

Ecocert, Frankreich
AIAB, Italien
Ecocert, Frankreich
diverse, regional
diverse, regional
AIAB, Italien

Einladung für Freitagabend

Eigentlich eine Weinprobe, tatsächlich ein netter, kommunikativer, informativer Abend mit leckeren Oliven, Brot & Käse, und eben auch Wein.

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane fair
Clementine, Biosybaris
Birne Lukas
Kaki
Kiwi
Apfel Marnika

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane fair
Clementine, Biosybaris
Birne Lukas
Kaki
Kiwi
Apfel Marnika

IMO, Dom. Rep.
ICEA, Italien
Bioland, BRD
CAAE, Spanien
DIOS, Griechenland
Demeter, Altes Land

Uwe Weber von der Mosel verkostet seine Weine und erzählt uns was dazu. Wir Momos haben auch mal Zeit für anderes als den Ladenalltag.

Anmeldung nötig, Kostenbeteiligung 9 Euro, eine sinnvolle Investition.
Eure Momos

Ersatz & XL-Gemüsekiste:

Minigurke, Rosenkohl, Rucola

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

Blumenkohl-Birnen-Salat

4 Birnen
1 Kopf Blumenkohl
4 EL Joghurt, 150 g Magerquark
2 TL Senf, 1 EL Zitronensaft
Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Birnen schälen, entkernen und grob reiben oder würfeln.
Den Blumenkohl waschen, putzen und grob raffeln.
Die restlichen Zutaten zu einer Salatsoße verrühren, abschmecken, mit Kohl und Birnen vermischen.

Mindestens 1 Stunde ziehen lassen, dann nochmals abschmecken und servieren.

Blumenkohlpfanne fix

1 Blumenkohl, gewaschen und in Röschen zerteilt
1 Zwiebel, fein gehackt
Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
2 EL Kapern
1 EL Gemüsebrühe
200 ml Sahne oder Sojasahne
evtl. Kartoffelstärke zum Andicken

Die Zwiebel in Olivenöl andünsten, den Blumenkohl dazugeben und mit 1/4 l Wasser auffüllen. Gemüsebrühe und Gewürze zufügen und bedeckt 10-15 Minuten garen. Der Blumenkohl soll noch Biss haben. Mit Sahne auffüllen, Kapern zugeben und nach Bedarf mit Kartoffelmehl, das vorher mit etwas Wasser angerührt wurde, andicken.
Dazu passen Salzkartoffeln und Bratlinge.

Tomaten- Fenchelgemüse

800g Fenchel
4 Tomaten
ca.150g Margarine
Kräutersalz, weißer Mühlenpfeffer

Die Fenchelknolle waschen, die äußeren Blätter sparschälen wenn angetrocknet.
Das Fenchelgrün beiseite legen und die Knolle achteln. Die Fenchelstücke etwa 6 Minuten dämpfen, sie sollen gar, aber noch bißfest sein. In der Zwischenzeit die Tomaten enthäuten. Dazu den Stielansatz herausschneiden und die Tomatenhaut oben kreuzförmig einritzen. Tomate für 12,5 Sekunden in kochendes Wasser legen, herausnehmen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Kerne entfernen und die Tomate in 2 cm breite Streifen schneiden.
Fenchelgrün fein hacken. Margarine in einer Pfanne schmelzen und die Fenchelstücke mehrmals darin wenden. Tomatenstreifen und das Fenchelgrün ganz zum Schluß dazugeben und alles mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete Crostini

300 g Rote Bete
8 Scheiben Baguette
Olivenöl zum einpinseln
1 kleine Zwiebel
20 g Walnusskerne
150 g Möhren
3 EL Balsamico
2 EL Rapsöl
1 TL Dill, Kräutersalz, Mühlenpfeffer
1 Boskop-Apfel

Rote Bete in Salzwasser 45 Min. garen und schälen.
Baguette mit Olivenöl einpinseln und bei 80° im Backofen knusprig grillen.
Rote Bete und Zwiebel fein würfeln, Walnusskerne hacken. Möhren fein raspeln. Alles mit Balsamico und Öl mischen, Dill zugeben, salzen und pfeffern. Auf die Baguettescheiben verteilen.
Apfel in dünne Spalten schneiden. Die Crostini mit den Apfelspalten belegen und servieren.
Die Rote Bete kann man auch am Vortag garen. Schmeckt sehr gut mit Salat.

Kaki

Der aus dem griechischen stammende botanische Name der Kaki bedeutet „Göttliches Feuer“. Damit sind diese außergewöhnlichen, gelborange bis tiefroten Früchte bestens beschrieben. Die Beschaffenheit erinnert an Tomaten, der Geschmack allerdings ist eine Komposition aus aprikosen- und birnenartigen Aromen. Das Aroma entfaltet sich erst, wenn die Frucht schon überreif ist. Dann ist der bittere, adstringierende (zusammenziehend wirkende) Gerbstoff Tannin weitgehend umgewandelt. Genossen wird sie am besten roh, indem sie aus der Schale gelöffelt wird. Damit Kakis unbeschadet nach Deutschland gelangen, werden sie relativ frühreif geerntet, bei Zimmertemperatur reifen sie aber schnell nach. Dann schimmert das Fruchtfleisch glasig und glänzend durch die Schale.