



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

23. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Roter Kopfsalat
-
Mangold
Möhre
Gurke
-
Basilikum im Topf

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Roter Kopfsalat
Eiertomate
Mangold
Möhre
Gurke
Kohlrabi
Basilikum im Topf

Kontrolle & Herkunft:

Demeter, regional
CAAE, Spanien
Demeter, regional
ICEA, Italien
SKAL, Niederlande
Demeter, regional
Bioland, regional

Reklamationen:

Wir betrachten es NICHT als pingelig wenn Sie etwas reklamieren, sondern als kooperativ: Es hilft den internen Ablauf zu optimieren. Also, bitte: Geben Sie uns bescheid wenn irgendetwas nicht stimmt.

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Aprikose
Apfel Jona Gored
Honigmelone Charantais
Zitrone

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Aprikose
Apfel Jona Gored
Honigmelone Charantais
Zitrone

IMO, Dom.Republik
div., Spanien/Italien
Demeter, Altes Land
Ecocert, Marokko
CAERM, Spanien

Urlaub:

Bald ist es wieder soweit: Die regionalen Felder quillen über, aber alle sind in Urlaub. Es sei allen gegönnt!

ABER: Wir benötigen Ihre
>>bekomme-kein-Abo-Termine<<
mindestens ZWEI Wochen im voraus.

BITTE !

DANKE !

Eure MOMOs

Ersatz/ Mutter-Kind:

siehe Momos Grosse, und - - >

Ersatz/ XXL-Kiste:

Bunte Paprika, Knoblauch//
Erdbeeren, Birne Bosc

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

Möhrensalat

- * 400 g Möhren (auch: Kohlrabi)
- * 200 g Schmand
- * Saft von einer Zitrone
- * 2 Msp Meersalz
- * 1 TL Honig
- * 1 TL Tomatenmark
- * 3 EL gehackte Petersilie
- * 1 EL gehackter Dill
- * handvoll Haselnüsse

Die Zutaten für die Soße cremig rühren. Die Möhren bürsten und ganz fein raspeln. Gut mit der Soße vermischen und ein bisschen ziehen lassen.
Mit geraspelten Haselnüssen bestreuen.

Mangold mit Schafskäse

- * 400 g Mangold
- * 1 Zwiebel
- * Olivenöl
- * 3 Knoblauchzehen
- * 4 EL Pinienkerne
- * Meersalz, Pfeffer
- * 1 TL Oregano
- * 300 g Schafskäse

Den Mangold waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl dünsten. Den Mangold zufügen und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Die Pinienkerne zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen.

Den Schafskäse je nach Konsistenz in kleine Würfel schneiden oder zwischen den Fingern zerbröseln. Auf den Mangold geben und bei ganz geringer Hitze ca. 5 Minuten mitgaren.

Basilikumbutter

- * 125 g Butter
- * 1 kleiner Bund Basilikum
- * Knoblauch
- * Meersalz, Pfeffer

Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Das fein gehackte Basilikum, Salz, Pfeffer und durch eine Presse gedrücktes Knoblauch nach Geschmack hinzufügen und gut mischen.

Mit einem Eiskugelsonderer lässt sich die Butter toll dekorieren.

Warmer Gurken-Kartoffel-Linsen-Salat

- * 1 kg Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Salatgurke
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Meersalz
- * 2 EL Senf
- * 60 ml Balsamico Essig
- * 8 EL Olivenöl
- * 200 g Linsen
- * Pfeffer

Kartoffeln waschen, im kochenden Wasser 20 Minuten garen, abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln und mit der Brühe erhitzen. Salz, Senf, Essig und Öl unterrühren und über die Kartoffelscheiben gießen. Linsen waschen und in kochendem Wasser ca. 40 Minuten garen. Abtropfen lassen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffel- und Gurkenscheiben und die Linsen mischen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Auf Teller verteilen und mit Pfeffer bestreuen.

Apfelpizza

Teig:

- * 150 g Weizenvollkornmehl
- * 10 g Hefe
- * halber TL Meersalz
- * ein achtel L Wasser

Belag:

- * 300 g Grünkern
- * Meersalz, Pfeffer, Thymian, Oregano
- * 1 L Gemüsebrühe
- * 1 Knoblauchzehe
- * 3 EL Butter
- * 2 Zwiebeln
- * 4 Äpfel
- * Tomaten nach Geschmack
- * 3 Eier
- * 100 g geriebener Bergkäse

Butter in der Pfanne schmelzen. Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch dazu geben. Den geschroteten Grünkern einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und immer wieder rühren! Einige Minuten köcheln lassen, aber immer wieder rühren. Brennt sonst schnell an. Äpfel in Ringe schneiden. Eine Backform mit dem Teig auslegen, erst die Grünkernmasse, dann die Apfelinge und die in Scheiben geschnittenen Tomaten darauf verteilen. Eier verquirlen. salzen und pfeffern und mit dem geriebenen Bergkäse mischen. Auf der Pizza verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40-50 Minuten backen.