



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

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Römersalat, Bioland regional	-	1x	1x	1x
Tomate, CAERM Spanien	-	-	-	800g regional nix mehr
Champignons, Bioland BRD	-	-	250g	250g
Möhre, diverse regional	500g	500g	500g	500g
Aubergine, CAAE Spanien	-	-	700g	800g regional nix mehr
Zucchini, CAERM Spanien	-	500g	800g	800g regional nix mehr
Wirsing, Bioland regional	1 Kopf	1 Kopf	1 Kopf	1 Kopf endlich :-))

Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, IMO Dominik.Republik	-	650g	1Kilo	1Kilo
Traube Red Globe, BAC Italien	-	500g	800g	800g
- nicht die aromatischsten, aber knackig und saftig; letzte Woche -				
Clementine, CAAE Spanien	350g	350g	500g	800g
- die Itaienischen gibt es ab KW 46, die sollen noch leckerer sein -				
Orange Navelina, BCS Spanien	-	-	550g	850g
- Saisonbeginn, noch nicht probiert, sollen süß und saftig sein und leicht zu schälen -				
Birne Concorde, diverse regional	-	-	-	850g
Apfel Idared, Demeter regional	650g	650g	1Kilo	1Kilo
- feinsäuerlich, auch für Diabetiker geeignet -				

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem und Traube Italia, Rote Paprika

- 44. Kalenderwoche 2009 ▪ Mengen und Preise unter Vorbehalt ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪



MOMOs Onlineshop

Diese Woche stellen wir unseren neuen Shop online.
Jedenfalls...- hoffentlich! :-)

Auf momo.abo-kiste.com oder momoshop.de könnt Ihr dann zB selbst Euren Urlaub eintragen und in der Zusammenstellung des Abos eigene Änderungen vornehmen. Nicht zuletzt ist er von bestechender Übersicht, kein Vergleich zum bestehenden Shop. Ein how-to schicken wir noch per mail, oder Ihr guckt in der „ANLEITUNG“.

Kürbis zum Aushölen

und zum Essen natürlich auch, Jack`o Lantern, schön gross und rundlich, Stück 6,50 €.
Nein, ich möchte für St.Martin keine Abwerbung machen, letztes Jahr schon habe ich einen auf den Deckel bekom-

men wegen meiner Halloween-Info (siehe momosite), weil der traditionelle St.Martin doch mehr rüberbringt: Seinen Mantel teilen ist ja auch netter als die Nachbarn zu erschrecken...

Kartoffeln zum Einkellern

Nicht viele haben noch ein kühles, dunkles, trockenes Fleckchen um sich einen Vorrat anzulegen. Wer es hat nutze die Chance jetzt günstig Kartoffeln zu kaufen, denn sobald die ersten Fröste kommen steigt der Preis. Zur Kocheigenschaft und Lagerung bitte MOMOs Kartoffelinfo lesen.
In rückenfreundlichen 12,5-Kilo-Säcken (früher waren die doppelt bis vierfach so schwer) liegt der Preis bei um 1 Euro./Kilo.
Vorbereitung für ab Mitte November erbeten.



Möhrengewürzkuchen

- * 50g Butter
- * 200 g Honig
- * 2 Eier
- * 4 TL Kakao
- * 2 TL Zimt
- * halber TL Nelken gemahlen
- * 4 TL Weinsteinbackpulver
- * 400 g Weizenvollkornmehl
- * 250 ml Milch
- * 100 g Sultaninen
- * 100 g Feigen
- * 50 g Zitronat
- * 50 g Haselnüsse
- * 200 g Möhren

Butter mit Honig cremig rühren und Eier nacheinander dazu geben. Kakao, Zimt, Nelken und Backpulver unter frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl mischen und abwechselnd mit der Milch dazugeben. Sultaninen, klein geschnittene Feigen und Zitronat, grob gehackte Haselnüsse und fein geriebene Karotten unter den Teig heben.

Kastenform (30cm) gut fetten, einbröseln und mit dem Teig füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°, unterste Schiene, eine Stunde backen.

Einige Tage vor dem Verzehr durchziehen lassen.
Dieser Kuchen ist 2-3 Wochen haltbar.

Wiringsalat mit Joghurt-Minzesoße

- * 500 g Wirsing
- * 1 TL Salz
- * 2 EL Olivenöl
- * 250 g Joghurt
- * Saft einer Zitrone, etwas Zitronenschale, fein gerieben
- * Saft einer Orange
- * ca. 100 g Apfel
- * etwas frische od. getrocknete Minze
- * 2 EL Honig
- * 1 Prise Zimt, Pfeffer
- * 50 g Hasel- oder Walnüsse

Wirsing-Pilz-Gemüse mit Serviettenknödel

- * 1 klein gewürfelte Zwiebel
 - * 1 kleiner Wirsing
 - * 200 g in Viertel geschnittene Champignons
 - * Meersalz
 - * 1 EL Vollkorndinkelmehl
 - * 125 g Sahne
 - * 1 Gemüsebrühwürfel
 - * 1 in Streifen geschnittene rote Paprika
- Für den Knödelteig:
- * 250 g feines Vollkornbrot
 - * 250 ml heiße Milch
 - * 2 EL gehackte Petersilie
 - * 2 EL grob gehackte Haselnüsse
 - * 2 EL zerlassene Butter
 - * 2 Eigelb
 - * Kräutersalz

Zucchini-Oliven-Küchlein mit Auberginen-Creme

- * 500 g Zucchini
- * 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- * 2 EL Olivenöl und Olivenöl zum Braten
- * Meersalz, Pfeffer
- * 100 g Schafskäse
- * 100 g gehackte Oliven
- * 150 g geriebenes altes Brot
- * 1-2 Eier
- * 2 EL gehackte Petersilie, 1 EL gehackte Minze

Für die Creme:

- * 2 Auberginen
- * 2 EL Olivenöl
- * 4 EL Sesampaste
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * Saft von 2 Zitronen
- * 2 EL Petersilie
- * Meersalz, Pfeffer, Zimt

Auberginenrisotto mit Tomaten

- * 1 Aubergine
- * Saft einer Zitrone
- * 5 Tomaten
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * Olivenöl
- * 2 kleine Zwiebeln
- * 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- * 300 g Risotto-Reis
- * 150 ml Weißwein
- * 100 g Parmesan
- * 50 g Pinienkerne, in trockener Pfanne geröstet
- * handvoll Basilikum
- * Meersalz, Pfeffer

Wirsing in sehr feine Streifen schneiden, mit Salz und Öl vermengen, dann weich kneten. Joghurt, Zitronen- und Orangensaft hinzugeben und Wirsing durchziehen lassen.

Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben. In feine Streifen geschnittene Minze und Honig dazugeben. Mit etwas Zimt, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.

Nüsse grob hacken und ohne Öl in der Pfanne etwas bräunen lassen. Abgekühlte Nüsse in den Salat geben.

Zwiebelwürfel ohne Fett anrösten. Wirsingstreifen und Champignons dazugeben, mit Meersalz würzen, kurz dünsten.

Dann Mehl darüberstäuben und die Sahne darüber gießen. Das ganze 5 Minuten dünsten. Mit dem Brühwürfel würzen und nun erst die Paprikastreifen dazu geben.

Für die Serviettenknödel das Vollkornbrot mit der Milch übergießen, alle anderen Zutaten dazugeben und das ganze zu einem Teig kneten.

Zu einer lockeren Rolle formen, in ein Küchentuch rollen, dieses an den Enden locker mit einem Bindfaden zubinden und in etwa 30 Minuten schwach kochendem Wasser gar ziehen lassen. Herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen und die Knödelrolle in Scheiben schneiden.

Zucchini und Zwiebel in Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Alles in Öl anbraten. Salzen, pfeffern und auskühlen lassen. Mit zerbröckeltem Schafskäse, Oliven, dem Brot, den Eiern und Kräutern vermengen. Kleine Küchlein formen und in Öl ausbacken. Auberginen bei 220 °C ca. 30-40 Minuten backen, dann halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Olivenöl und Sesampaste zu einer glatten Masse verrühren. Fein gehackten Knoblauch und Zitronensaft zugeben. Gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Die Aubergine in Würfel schneiden. Sofort den Zitronensaft überträufeln, damit die Würfel nicht braun werden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin goldbraun dünsten. Tomaten zugeben und kurz mitdünsten bis sie weich sind. Nach Geschmack mit etwas Salz abschmecken.

Die Zwiebeln fein würfeln. Mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten, den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Den Reis zugeben, gut mit Zwiebeln und Knoblauch verrühren und mit dem Wein ablöschen. Die Gemüsebrühe zufügen und köcheln lassen, bis der Reis weich ist (ca. 20 - 25 Minuten).

Die Auberginen-Tomaten-Mischung, die Pinienkerne und das Basilikum zugeben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit dem Parmesan bestreuen.