



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,-)
Spinat, Bioland regional	-	500g	750g	1000g
Salat, Ecocert Frankreich	-	-	-	1x
Tomate rund, CAAE Spanien	200g	200g	400g	400g
Brokkoli, Ecocert Spanien	500g	500g	500g	500g
Paprika Grün, diverse Europa	200g	350g	600g	600g
Avokado Hass, div. Spanien/Mexiko	-	-	1x	2x
Staudensellerie, ICEA Italien	-	-	1x	1x
Schalotten, Ecocert Frankreich	-	-	-	250g

Obst:

	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, FVO Dominik.Republik	-	600g	1000g	1000g
Clementine, BioHellas Griechenland	500g	500g	750g	1000g
Orange Navelina, ICEA Italien	-	-	600g	600g
Saftorange Navelina, ICEA Italien	-	750g	1200g	1200g
Birne Conference, Skal Niederlande	-	-	-	500g
Apfel Pilot, Demeter regional	650g	650g	1000g	1000g
Kiwi, BioHellas Griechenland	-	-	-	450g
Kaki, CAERM Spanien	-	-	1x	3x

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder: Chinakohl, Möhren, Rote Paprika; Apfel Elstar, Traube Italia.

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

Intern: Pfand

Warum Pfandkisten?

Was wir bislang nicht wussten: die Kisten die wir für das Abo verwendeten hätten wir nicht verwendet gehabt haben dürfen. Vorbeuglich einer Abmahnung oder schlimmerem haben wir kräftig eingekauft und dazu tief in die Tasche gegriffen, denn bei fast 600 Abo-Kunden bedarf es mal eben 1500 Kisten und damit einem 5-stelligem Betrag um erstmal über die Runden zu kommen.

Es sind die gleichen Kisten die ein befreundeter Bio-Bauer und ebenfalls Abo-Betrieb aus Hennef, unsere lieben Hüsgens, verwenden.

Wir, Hüsgens als auch MOMO, berechnen 15 Euro Pfand. Nicht das Sie nun denken dass wir unseren Lebensunterhalt nun mit Pfandkisten anstelle mit Lebensmitteln verdienen wollten: Die 15 Euro sind kein Betrag an dem wir uns eine goldene Nase verdienen. Denn dieser Eindruck mag entstehen, wenn mann/frau weiss, dass es die gleichen Kisten ei-

nes anderen Betriebs, der auch hier in Bonn liefert, schlappe 2,50 Pfand kosten. Es mag also unseriös wirken, und hätten wir das vorher gewusst hätten wir uns vielleicht zu einer anderen Form der Bepfandung entschieden. Aber es ist ja nur Pfand, wird also zurückerstattet, allerdings gehen alle Kunden sozusagen in Vorkasse. Wenn das nicht ok ist, ich weiss keine andere Lösung. Hat da jemand ein Problem mit ?

Intern: Grippe die letzte...

Da habe ich ja wohl in gleich mehrere Fettnäpfchen getreten, mit meiner unbedachten Weiterleitung der Squalen-Info, bitte um Vergebung, wird nicht mehr vorkommen. wer will der siehe...

-> http://www.esowatch.com/index.php?title=Juliane_Sacher

-> <http://hoax-info.tubit.tu-berlin.de/hoax/schweinegrippe.shtml>

Staudensellerie

passt gewaschen und geschnitten zu jedem gemischten Salat, und auch pur, in Quarkdip getunkt, ist er ein Hochgenuss. Er schmeckt aber auch gekocht oder gedünstet (15-20 min.) und im Auflauf oder Gratin (vor dem Backen blanchieren).

Staudensellerie mit Hirse

- * 300 g Staudensellerie
- * 300 g Tomaten
- * 2 Knoblauchzehen
- * Butter
- * 3 Schalotten

- * etwas Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 200 g Sahne
- * Hirse (pro Person 125 g)

Die Staudensellerie putzen, klein schneiden und in Wasser mit etwas Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten und die Schalotten würfeln. Die Butter mit den Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Die Tomaten dazu geben, ebenso die Sellerie. Mit der Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lecker dazu passt Hirse.

Rezepte von momo-sandra,
wünscht Guten Hunger !

bitte wenden - - >

Geschmorter Staudensellerie

Zwiebel- und Möhrenscheiben in Butter glasig schwitzen, in eine Backform geben und Staudensellerie in Stücken darauflegen.

Mit Pfeffer und Salz würzen, etwas Zitronensaft und Wein und Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Deckel 20 min. bei 180 Grad im Backofen garen. Dann mit zurückbehaltenen Sellerie- blättern garnieren.

Dipp für Gemüse

- * 250 g Schmand
- * 2 EL Mayonnaise (oder Senf)
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 1 Schalotte
- * frischer Kräuter (Petersilie)
- * 2 Paprikaschoten
- * Staudensellerie

Schmand mit der Mayonnaise verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotte klein schneiden, ebenso die Kräuter und zu der Masse geben.

Paprikaschoten in der Mitte quer aufschneiden, Kerne sorgfältig entfernen. In zwei Hälften die klein gestiftelten Staudensellerie reinstellen und in die anderen Hälften den Dipp einfüllen.

So erhalten je zwei Personen ein „Dippschälchen“ und ein „Staudensellerieschälchen“.

Brokkolisalat

- * 4 EL Weißweinessig
- * 5 EL Olivenöl
- * weißer Pfeffer aus der Mühle
- * 1 TL Dijonsenf
- * 2 Eier, hart gekocht in Scheiben
- * 400 g Brokkoli
- * Meersalz
- * 1 Zwiebel
- * 100 g Tomaten
- * 1 Bund Schnittlauch
- * 2 EL Sesam

Brokkoli, waschen und über eine feine Raffel reiben. Auch den Strunk! (Dieser ist sehr schmackhaft und hat viele Vitalstoffe. Beißen Sie einfach mal rein, Sie schmecken es sofort.) Die Tomaten würfeln, Zwiebeln auch. Alle Salatzutaten in einer Schüssel vermischen.

Mit dem angerösteten (in trockener Pfanne), noch warmen Sesam bestreuen.

Spinatsalat

- * 350 g Spinat
- * 250 g Tomaten
- * 150 g grüne Paprika
- * 2 Schalotten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 Msp Meersalz
- * 1 TL körniger Senf
- * 1 Bund Schnittlauch
- * 150 g Sahne
- * Olivenöl, Balsamico bianco
- * handvoll Sesam

Den Spinat gut waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten und die Paprika fein würfeln. Ebenso die Schalotten.

Die Zutaten für das Dressing mit dem Schneebesen gut verrühren und über den Salat gießen.

Mit Sesam bestreuen.

Spinatgnocchi

Rezept von MOMOkundin Daniela

- * 500 g Spinat
- * 1 kleine Zwiebel
- * 100 g Butter
- * 150 g Ricotta-Käse (ersatzweise Mascarpone)
- * 80 g Parmesan gerieben
- * 2 Eier, 1 Eigelb
- * 2 TL Meersalz, Pfeffer
- * Muskatnuss
- * 200 g Vollkornmehl (evtl. etwas mehr)

Zwiebel würfeln und in 30 g Butter andünsten, Spinat ganz klein geschnitten untermischen, 5 Minuten mitdünsten, bis der Spinat weich ist. Abkühlen lassen, bis er nur noch lauwarm ist.

Ricotta glatt in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte des Parmesans, Eier und Eigelb, Salz, Muskat, Pfeffer und Spinat untermischen. Zuletzt das Mehl dazu und die Masse noch einmal herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls der Teig zu flüssig ist, noch etwas Mehl hinzugeben. Reichlich Salzwasser aufkochen, die Hitze dann zurückschalten. Mit 2 nassen Teelöffeln etwas nussgroße Klößchen aus dem Teig stechen und Gnocchi daraus formen. Gnocchi im siedenden Salzwasser etwa 5 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in eine flache Auflaufform setzen.

Restliche Butter schmelzen, über die Gnocchi träufeln und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Die Gnocchi im vorgeheizten Backofen (150 Grad,) ca. 5-10 Minuten überbacken.