



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,-)	XXL (20,-)
Eissalat, Demeter regional	-	1Kopf	1Kopf	1Kopf	1Kopf
Heinsberger Möhre, Demeter regional	500g	500g	500g	1000g	1000g
Paprika Grün, Bioland regional	-	-	500g	750g	1Kilo
Brokkoli, Bioland regional	-	-	500g	750g	1Kilo
Schlangengurke, Bioland Bodensee	1Stk.	1Stk.	1Stk.	1Stk.	1Stk.
Tomaten, Demeter regional	-	-	-	800g	1Kilo
Zwiebelbund, Demeter regional	-	1Bund	1Bund	1Bund	1Bund
Dill, Demeter regional	-	-	-	-	1Bund
Radieschen, Demeter regional	-	-	-	-	1Bund

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder: Zuckermais, Bioland regional

Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL (20,-)
Banane, FVO Dominik.Republik	-	-	-	500g	1Kilo
Apfel Santana, Demeter regional - für Allergiker geeignet !	200g	350g	500g	1Kilo	1Kilo
Honigmelone Galia, CAAE Spanien	-	1Stk.	1Stk.	1Stk.	1Stk.
Heidelbeere, Bioland BRD, 200g Schale	-	-	1x	1x	2x
Pflaume Schwarz & Gelb, CRAEX Spanien	500g	500g	500g	1Kilo	1Kilo
Traube Perlou, S&S Italien - blau und kernlos	-	-	350g	450g	700g

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder: Birne Williams, Naturland regional
 Heidelbeeren im Körbchen, 1000g zu 9,99 auf Zubestellung

- 35. Kalenderwoche 2010 ▪ Mengenangaben unter Vorbehalt ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪



Blattsalat mit Tomaten und Lauchzwiebeln

- * 2 Tomaten
- * 1 Bund Lauchzwiebeln
- * halber Blattsalat
- * 3 EL Ketchup
- * 1 EL Senf
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 1 EL Apfelessig
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 5 EL Olivenöl
- * 100 g pikanter Gouda

Tomaten in Scheiben schneiden.
 Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden.
 Ketchup, Senf, Gemüsebrühe, Essig, Pfeffer und Olivenöl verquirlen und mit Meersalz abschmecken.
 Den Salat klein zupfen und den Käse in kleine Würfel schneiden.
 Alle Zutaten vermischen und ein bisschen durchziehen lassen.



Tomaten-Paprikabruschetta mit Blattsalat

- * 2 Paprika
- * 4 Tomaten
- * 2 Knoblauchzehen
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Olivenöl
- * 6 Scheiben Vollkornbrot

Tomaten würfeln.
 Paprika ebenfalls und mit den Tomatenstücken vermischen.
 Salzen, pfeffern und mit Olivenöl würzen.
 Das Brot toasten, mit frischem Knoblauch einreiben, vierteln und das Gemüse darauf verteilen.
 Dazu einen frischen Blattsalat mit Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer anmachen.

Gurke-Kefir-Drink mit Radieschenbrot

1/2 Gurke
500g Kefir
2 EL Joghurt
Meersalz, schwarzer Pfeffer
1 Stängel frischer Dill
1 TL Olivenöl
1 Bund Radieschen
4 Scheiben Vollkornbrot
Butter
Meersalz

Gurke waschen, mit Schale in grobe Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Kefir und Naturjoghurt dazugeben und mit dem Pürierstab schaumig mixen. Den Gurkendrink mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, trocken schütteln. Spitzen abzupfen, fein schneiden und unter den Gurkendrink rühren. Radieschen waschen, mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Vollkornbrotscheiben mit Butter bestreichen, mit den Radieschen belegen und leicht salzen. Den schaumigen Gurkenkefir in Gläser füllen, mit je 1/2 TL Olivenöl beträufeln und den Drink mit dem frischen Radieschenbrot servieren.



Brokkoli mit Erdnuss-Sauce

800g Broccoli
Steinsalz

Für die Sauce:
5 EL Erdnussmus
250 ml Soja-Drink
Mühlenspeck
1 TL Vollkornmehl
1 EL Wasser

Vom Brokkoli die Blätter entfernen, die Stengel schälen, bis kurz vor den Röschen einschneiden, waschen, in kochendes Salzwasser geben und zum Kochen bringen, 8-10 Minuten kochen, abtropfen lassen, warm stellen.

Erdnussschmelze in Soja-Drink aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Vollkornmehl in 1 EL Wasser anrühren, die Flüssigkeit damit binden, die Sauce mit dem Broccoli servieren.

Brokkoli-Paprikapfanne

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Erdnußöl
1 EL Senfkörner
6 EL Kokosraspel
2 Tassen Gemüsebrühe
1 Stückchen Ingwerwurzel
1/2 TL Kurkumapulver
400 g Brokkoli
3 Paprikaschoten
1 EL Ahornsirup
100 ml trockenen Weißwein
1 EL Zitronensaft
Mühlenspeck
einige Korianderkörner

Kleingewürfelte Zwiebel und Knoblauch in dem heißen Öl goldgelb rösten. Kokosraspel und Senfkörner hinzugeben und mitrösten. Den zerdrückten Koriander und die feingeschnittene Ingwerwurzel, Kurkuma, Pfeffer und Gemüsebrühe dazugeben und weitere 7 Minuten dünsten. Den Brokkoli waschen, putzen, Stiele in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Brokkoli-Stiele in die Kokosmasse geben und ca 10 Minuten garen. Dann die Brokkoliröschen und die Paprika zugeben und ebenfalls ca 8-10 Minuten garen. Mit Ahornsirup, Weißwein und Zitronensaft abschmecken. Dazu Naturreis servieren.

Zubereitungszeit ca.30 Minuten, Kochzeit ca. 30 Minuten



Heidelbeeren

Die Heimat der Heidelbeere sind die Kiefern -und Fichtenwälder, Hochmoore und Heiden Eurasiens und Nordamerikas. Dort findet man heute noch große Vorkommen der wilden Vorfahren der Kulturheidelbeere, die an ca. 50cm großen Sträuchern heranreifen. Unsere Kulturheidelbeeren dagegen wachsen an bis zu zwei Meter hohen Sträuchern heran. Die Früchte sind zudem größer und das Fruchtfleisch ist heller. Der rötliche Fruchtsaft färbt kaum, sodass der naschende Blaubeerfan nicht durch seine blaue Zunge verraten wird. Heidelbeeren sind reich an Vitamin C und sekundären Inhaltsstoffen wie Karoten und Gerbstoffen.

Im Mittelalter erkannte schon Hildegard von Bingen den Wert der Heidelbeere als Heilpflanze. Damals wurden Heidelbeersaft und -blätter gegen „Geschwulste an heimlichen Orten, Mundfäule und Ruhr“ eingesetzt. Das soll Euch aber nicht den Appetit verderben :-)

Wie alle Beeren sollten auch Heidelbeeren allenfalls ein paar Tage bei 0°-1°C gelagert und schnell verbraucht werden. Sie eignen sich zum Rohverzehr und zur vielfältigen Verarbeitung als Kuchen, Pudding, Fruchtkaltschalen, Saft, Marmeladen und Eis.



Gutes Gelingen ! Weitere Rezepte auf unserer website.
Nicht vergessen: Bürgerfest bei MOMO

am Sonntag 5.9. ab 12 Uhr !!!
Lieben Gruss: momo-raoul