



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695
www.bioladen-momo.de

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax funktioniert! - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39
momonaturkost@vollbio.de

10. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat Radicchio		x	x	x	AIAB, Italien
Radieschen				x	EU, Italien
grüne Paprika		x	x	x	
Fenchel, Ersatz Zucchini		x	x	x	EU, Italien / Spanien
Kohlrabi		x	x	x	Demeter, Sizilien
Kresse				x	Bioland, BRD
Bananen	x			x	EU, Dom.Rep.
Tarocco Halbblutorange	x		x	x	EU, Italien
Grapefruit Rot (Ruby Star, süß)	x		x	x	AIAB, Sizilien
Kiwi	x		x	x	AIAB, Italien
Äpfel Elstar	x			x	Demeter, Altes Land

100% aus kontrolliert biologischem Anbau / weitgehend und relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatz- bzw. Zusatzprodukte möglich

Single Kiste - auf Wunsch, jetzt eine unter-10-Euro-Kiste mit geringerem Obstanteil.

Weinprobe am 17.März - nur noch eine handvoll Plätze frei.

Neue Kartoffeln schon jetzt aus Italien oder Ägypten.

Gebackener Fenchel mit Parmesan
als Beilage für 4 Personen

500 g Fenchel
40 g kalte Butter
3 EL frisch geriebener Parmesankäse
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Fenchel putzen, Knollen vierteln. In gesalzenem Wasser knapp 20 Minuten fast gar kochen. Abtropfen lassen. Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache Auflaufform fetten, Fenchel nebeneinander hineinlegen, mit Parmesan bestreuen, salzen, pfeffern, mit Butterflöckchen belegen und ohne Deckel bei 200° ca. 20 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist.

Paprikasalat mit Schafskäse
für 4 Personen

4 Paprikaschoten
1 Zwiebel
150 g Schafskäse
und für die Sauce
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Senf
Meersalz, weißer Pfeffer
2 EL Balsamico
4 EL Olivenöl
2 EL gehackte Petersilie



Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden.
Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Käse in Würfel schneiden.
Alle Zutaten in ein Schüssel geben und mischen. Für die Sauce die Knoblauchzehe pressen, mit Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Öl verrühren und über den Salat gießen.
Die Kräuter unter den Salat geben, durchmischen und etwas durchziehen lassen vor dem Servieren.

Kohlrabi in Kressesauce

Beilage für 4 Personen

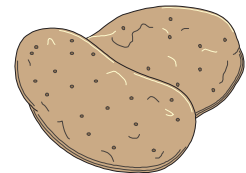
2 Kohlrabi mit Grün
100 - 150 g Crème fraîche
6 EL gehackte Kresse
Salz & Pfeffer
Muskatnuß, frisch gerieben
Zitronensaft

Die Kohlrabi schälen, in Stifte oder Würfel schneiden in leicht gesalzenem Wasser keine 8 Minuten bißfest dünsten, abtropfen lassen und warm stellen. Crème fraîche mit 2/3 der Kresse mischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft würzen. Kohlrabi hinzufügen, erwärmen, restliche Kresse bestreuen.

Joghurt- Radieschen mit Pellkartoffeln

30 Minuten / für 4 Portionen

1 kg kleine festkochende Kartoffeln
2- 3 Bund Radieschen
Meersalz
100 g geräuchertes Tofu
1 Bund Schnittlauch und / oder 1 Schale Kresse
600 g Joghurt
4 TL Mineralwasser
Pfeffer aus der Mühle
Zitronensaft



Kartoffeln in der Schale in Salzwasser gar kochen. Inzwischen Radieschen putzen, waschen, in Scheiben und dann in Streifen schneiden, mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen.
Räuchertofu in feine Würfel schneiden, in der Pfanne anrösten.
Schnittlauch in Röllchen schneiden. Joghurt in einer großen Schüssel mit Mineralwasser glattrühren, Radieschen, Tofuwürfel und Schnittlauchröllchen dazugeben und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen.
Die Kartoffeln pellen, mit Kresse bestreuen und zusammen mit den Joghurtradieschen servieren.