



# 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

## 11. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Kopfsalat		x	x	x	EU, Frankreich/Italien
Cherrie- Strauchtomaten				x	AIAB, Italien
Petersilie glatt				x	AIAB, Italien
Wirsing	x		x	x	EU, Frankreich
Möhren	x		x	x	EU, Belgien
Zwiebeln		x	x	x	diverse BRD
Bananen	x			x	EU, Dom.Rep.
Ovali Saftorangen	x		x	x	EU, Italien
Clementinen "Fortuna"	x			x	EU, Spanien
Äpfel Elstar und andere	x		x	x	Demeter, Altes Land

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

Letzte Woche gab`s ein Mißverständnis bei den Preisen bei Zubestellungen Obst & Gemüse, kommt nicht wieder vor. Wenn es Fragen gibt, bitte anrufen.

## Bonnzeit.de

Neben unserer eigenen website finden Sie auf dem Internetportal >[www.bonnzeit.de](http://www.bonnzeit.de)< eine wachsende Anzahl unserer Rezepte zum nachlesen. Navigieren über "einkaufen/gemüse/shops/momo/momorezepte"

## Wirsing-Salat

fix / als Beilage für 4 Personen

3 El süße Sahne mit  
1 El Milch und  
2 El Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer Marinade verrühren.

300 g Wirsing  
putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, in Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen.  
100 g Äpfel  
100 g Rote Bete  
100 g Sellerie waschen, schälen, fein raspeln, in die Marinade geben.  
Wirsing dazu geben und gut durchziehen lassen.

## Wirsing gratiniert

ca.30 Min./ für 4 Personen

1 Kopf Wirsing  
200 g süße Sahne  
1 Eigelb  
Meersalz & frisch gemahlene Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuß  
1 EL Zitronensaft  
100 g geriebenen Käse  
gehackte Petersilie

Den Wirsing putzen, waschen und in Achtel schneiden. In kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Die Sahne steif schlagen, das Eigelb unterziehen und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte des geriebenen Käse unter die Sahne mischen.

Den Wirsing in eine Auflaufform geben.

Die Käse-Sahne darüber verteilen, restlichen Käse überstreuen.

Im vorgeheizten Backofen einige Minuten gratinieren. Vor dem Servieren mit Petersilie überstreuen.

## Wirsing mit Tofu und Äpfeln

ca.30 Min./ für 4 Personen

ca. 750 g Wirsing  
putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.  
1 Zwiebel schälen und würfeln.  
3 El Öl erhitzen.  
350 g Tofu zusammen mit den Zwiebelwürfeln anbraten, Wirsing zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken, 5 Minuten dünsten.  
3/8 Liter Gemüsebrühe hinzugießen,  
30 Minuten schmoren.  
250 g Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, ca. 10 Minuten mitgaren, nochmals abschmecken.

Dazu Kartoffelpüree reichen.

## Eiersalat mit Apfel- Zwiebel

fix / Für 4 Personen

4 Eier hart kochen, abschrecken, pellen.  
3 Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden.  
400 g säuerliche Äpfel waschen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden.

Für die Marinade

100 g Mayonnaise und  
125 g Joghurt verrühren, mit Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Eier mit dem Eierschneider achteln und mit den Äpfeln unter die Joghurtmayonnaise heben, auf Salatblätter anrichten.

2 Tomaten waschen, vierteln und damit garnieren.

