



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

13. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Endivie oder Bataviasalat		x	x	x	div., Frankreich/Italien
Tomaten				x	EU, Kanaren
Mangold		x	x	x	Demeter, Sizilien
Gurken		x	x	x	EU, Niederlande
Möhren Neue Ernte		x	x	x	Demeter, Sizilien
Bananen	x			x	EU, Dom.Rep.
Orangen "Ovali"	x		x	x	EU, Italien
Kiwi	x		x	x	AIAB, Italien
Ananas per Schiff				x	EU, Togo
Apfel Morgenduft			x	x	Bioland, Südtirol

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

Weiberfastnacht

Einige Fotos finden Sie auf unserer site. Oder im Laden, wir haben ein paar ausgestellt. Gerne machen wir Abzüge. Danke nochmals an dieser Stelle für Ihre / Eure Hilfe. Wer schon jetzt an nächstes Jahr denkt, meldet sich bitte unter alaaf@bioladen-momo.de.

Jubiläum

Am 29.März hat Momo Geburtstag. Der "Naturkost- & Umweltladen" wurde vom Momo- Kollektiv 1983 gegründet. Eine kleine Fotowand begleitet eine Menge Aktionen in den kommenden 4 Wochen.

Mangoldkuchen

dauert, lohnt/ für 4 Personen

Für den Teig 250 g Weizenvollkornmehl

15 g Hefe, Meersalz

100-150 ml lauwarmes Wasser

Für den Belag 800 g Mangold

1 EL Butter

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gehackt

100 g Sauerrahm

2 Eier

Muskatnuß, Pfeffer aus der Mühle

50 g Emmentaler oder Bergkäse, gerieben

Aus 50 g Mehl, Hefe und 50 ml lauwarmem Wasser einen Vorteig anrühren und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl mit Salz in eine Schüssel geben und den Vorteig hineingeben. Während des Knetens das restliche Wasser zugeben und einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig an einem warmen Ort mit einem Tuch bedeckt bis 2 h gehen lassen.

Mangold waschen, putzen, in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten.

Mangoldstreifen zugeben, leicht salzen und kurz braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Sauerrahm mit den Eiern verrühren, mit dem leicht abgekühlten Mangold mischen, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Den Teig dünn ausrollen, eine Kuchenform mit etwas Butter austreichen, mit dem Teig belegen und einen kleinen Rand hochziehen. Die Mangoldmasse auf dem Teig verteilen und mit dem Käse bestreuen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 20 Minuten backen.

Brotsalat mit Tomaten

4 Personen / fix, aber ziehen lassen

4 Scheiben altbackenes Brot

4 reife feste Tomaten

1 kleine Gurke

1 große oder Gemüsezwiebel

Basilikum und/oder Minze frisch od. getrocknet

2 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle, Thymian oder Oregano

Die Brotscheiben in eine flache Schüssel legen und reichlich mit Wasser beträufeln. Sie sollen gut durchfeuchtet sein, aber sie müssen noch Biss haben. Tomaten und Gurke in Scheiben oder Würfel schneiden und darüber verteilen. Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und Ringe darübergerben. Mit Basilikum oder Minze bestreuen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano eine Soße rühren und darübergießen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Varationen mit Paprika,

Bleichsellerie, Petersilie,

Kapern, Oliven...



Mangold-Tomaten-Salat

fixe Vorspeise/Beilage für 4 Personen

200 g Tomaten, 500 g Mangoldblätter

50 g schwarze Oliven

5 EL Olivenöl

4 EL Balsamico-Essig

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

3 EL gemischte Kräuter, gehackt

Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver

Für die Soße das Olivenöl mit dem Balsamico-Essig verrühren. Die Schalotte putzen waschen und fein hacken. Die Knoblauchzehe durchpressen, beides mit den Kräutern zur Soße geben. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in grobe Würfel schneiden. Den Mangold waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Beides mit den Oliven zur Sauce geben, vermischen und durchziehen lassen vor dem Servieren.