



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70
Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72
Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

17. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:
Salat "unklar" verschiedene Kräuter	Salat "unklar" verschiedene Kräuter Schlangengurken	diverse, Uedorf/Meckenheim diverse, Messdorf/Meckenheim EU, Niederlande
Blumenkohl Zwiebelbund Möhren Ingwer	Blumenkohl Zwiebelbund Möhren Ingwer	diverse, regional/Uedorf diverse, Messdorf/Meckenheim EU, Italien Uganda, fair trade
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	
Bananen Orange Valencia Birne Conference Apfel Gloster Apfel Melrose Als Ersatz gibt`s zB kanarische Tomaten	Bananen Orange Valencia Birne Conference Apfel Gloster Apfel Melrose	EU, Dom.Rep. EU, Italien EU, Niederlande Demeter, Altes Land Demeter, Meckenheim



100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatzprodukte möglich

Tomatenpflanzen

werden dieser Woche angeliefert, bitte um Reservierung bei Bedarf. Biologische Züchtung, auch zB Sorten für den Balkon dabei.

Kistenmangel

Bitte sehen Sie mal in den Ecken nach, ob da noch was vor sich hin staubt, wir haben einen Engpass. Sollten Sie diese Kisten behalten wollen, das ist möglich, aber bitte käuflich erwerben. Danke.

Verbraucherschutzinformationsgesetz

Lesen Sie auf

http://foodwatch.de/kampagnen_themen/verbraucher_gesetz/debatte_vig/aktuell/index_ger.html

was von der werten Idee übrig blieb: Nicht viel, finden wir. Haben Sie keinen Webzugang, wir kopieren es gerne.

Kartoffelsalat

1-1,5 kg Kartoffeln	0,35l Sahne
1-2 Zwiebeln oder 1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	
1/2 Glas Essiggurken	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Zitronensaft	2 EL Salatkräuter
1/2 EL Senf	gutes Salz

Die Kartoffeln mit Schale kochen, anschließend pellen. Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Senf, Sahne und kleingehackte Kräuter vermengen. Essiggurken und Zwiebeln würfeln, Kartoffeln in Scheiben schneiden und alles zusammen in eine Schüssel geben.

Blumenkohl mit Frühlingszwiebeln

4 Portionen als Beilage, oder 2 Personen als Hauptgericht.

1 kleiner Blumenkohl	2 Bd Frühlingszwiebeln
4 El Pflanzenöl	1/2 Tl schwarze Senfkörner
1/2 Tl Kurkuma, 1/4 TL Cayenne, 3/4 Tl Salz, 1Tl Curry	

Den Blumenkohlkopf in kleine Röschen teilen, waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen und samt den grünen Teilen klein schneiden. Gewürze, Gemüse und 1/8 Liter heißes Wasser bereitstellen.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, in`s heisse Öl vorsichtig die Senfkörner geben und mit einem Deckel abdecken. Nach 15 Sekunden Gewürze und Frühlingszwiebeln zugeben und umrühren. Kurz sautieren, dann den Blumenkohl zugeben. Erneut umrühren, dann das heiße Wasser zugeießen.

Auf mittlerer Stufe zugedeckt gut 15 Minuten weichkochen. Den Deckel abnehmen, die Hitze verstärken und unter Rühren schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht und der Blumenkohl leicht angebräunt ist. Während dieses Vorganges den restlichen EL Öl einrühren. Mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Ingwercreme

400 g Joghurt	3 EL Honig
1 Pr Zimt	1 Pr gemahlene Nelken
8 Trockenpflaumen	2 Äpfel
1 TL Ingwer, frisch gerieben	1 EL Walnusskerne

Den Joghurt mit Honig, Zimt und Nelken cremig aufschlagen.

Die Pflaumen eine Weile einweichen, dann waschen und in Scheibchen schneiden.

Die Äpfel halbieren und das Kernhaus entfernen. Einen in kleine Würfel, den anderen in Spalten schneiden. Die Fruchtstückchen und den Ingwer unter die Creme mischen.

Mit gehackten Walnüssen bestreuen, mit den Apfelspalten garnieren.

Ingwertee

5 cm Ingwerwurzel	1 l Wasser
4 gestrichene EL grüner Tee	
etwas Honig und Zitronensaft	

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Wasser zum Kochen bringen und die Teeblätter damit überbrühen. 3 Minuten ziehen lassen. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt auch gekühlt.

Variieren: Mineralwasser und/oder Apfelsaft zugeben.