



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

20. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salate, was das Feld hergibt		x	x	x	Demeter, regional
Bärlauch		x	x	x	diverse, regional
Strauchtomaten				x	ICEA, Italien
Frühlingszwiebeln				x	Demeter, regional
Landgurken		x	x	x	ECO, Italien
Porree		x	x	x	Bioland, regional
Bananen	x			x	EU, Dom.Rep.
Orange Tarocco	x		x	x	Demeter, Sizilien
Melone Galia				x	EU, Marokko
Apfel ...	x			x	EU, Argentinien, per Schiff
Birne ...	x		x	x	EU, Argentinien, per Schiff

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

Argentina: Der Markt ist leergefegt, es gibt keine europäischen Äpfel mehr. Deshalb führen wir erstmals auch Äpfel aus Argentinien. Wir achten darauf, Schiffware zu erhalten, damit der "ökologische Rucksack" nicht zu schwer wird, von wegen Umweltverantwortung ökologischer VerbraucherInnen in den Industrienationen. Birnen haben wir gleich mitbestellt.

Salat mit Gurken, Möhren & Lauchzwiebeln

1/2 Blattsalat
1 Landgurke
2 Möhren
1 paar Lauchzwiebeln
2 Eigelb
5 EL Olivenöl
2 TL Senf
2 EL Apfelessig
2 Knoblauchzehen
2 TL Apfeldicksaft
Meersalz & Mühlenpfeffer
1/2 Bd. Basilikum

Salat putzen, waschen, trocknen und klein zupfen. Gurken je nach Geschmack mit oder ohne Schale würfeln, Möhren raspeln und Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Eier trennen, die Eigelbe in eine Schüssel geben und verrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ganz langsam das Olivenöl angießen und in die Eigelbe einarbeiten, bis die Masse fest wird. Jetzt Senf, Essig, gepressten Knoblauch, sowie Apfeldicksaft einarbeiten, mit Salz & Pfeffer abschmecken, und gut mit den Salatzutaten, sowie fein gehacktem Basilikum vermengen.

Bärlauch Knöpfele

4 Portionen / 15 Minuten

200g Vollkornmehl
4 Eier
1 Prise Meersalz
ca. 100g Bärlauch

Mehl und gehackten Bärlauch in eine Schlüssel geben, die Eier in eine Mulde schlagen. Kneten, bis der Teig völlig glatt ist und eine halbe Stunde ruhen lassen. Den Teig mit dem Hobel (oder von Hand?) in kochendes

Salzwasser schaben. Die Knöpfele sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen.

Porree-Reis-Auflauf

250 g Vollkornreis
700 g Porree
2 EL Butter
Kräutersalz
Meersalz, Mühlenpfeffer
200 g geriebenen Emmentaler
4 EL Semmelbrösel
2 Eier

Den Reis vorab unter ständigem Rühren, ohne Öl oder Wasser, im Topf leicht anbräunen. So bleibt er knackig, locker, al dente.

Wasser und Meersalz zugeben und 10 Minuten kochen, weitere 10 Minuten ziehen lassen ohne zwischenzeitlich den Deckel zu öffnen.

Porree waschen, in Ringe schneiden und in der Butter andünsten, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und etwa 10 Min. garen lassen.

Die Hälfte des Reises in eine gefettete Auflaufform geben und mit 4 EL geriebenem Emmentaler bestreuen. Porreeringe darüber geben und mit dem restlichen Reis bedecken. Restlichen Käse mit Semmelbrösel und Ei verrühren und über den Auflauf streichen.

Bei 220 ° C ca. 35 Min. backen.

Pfannkuchen mit Wildkräutern

für 4 Personen / 20 Minuten

* 120 g Weizenvollkornmehl
* 0,2 l. Buttermilch
* 4 Eier
* Meersalz, weißer Pfeffer, 1 Prise Muskat
* 1 Tasse gemischte, gehackte Wildkräuter (Huflattich, Bärlauch, Brennessel, Gänsblümchen...)
* Butter zum Ausbacken

Weizenvollkornmehl mit Buttermilch in eine Schüssel geben und glatt rühren. Eier nach und nach kräftig darunter schlagen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wildkräuter unter den Teig ziehen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise einfüllen. Einzelne Pfannkuchen ausbacken, herausnehmen, je nach Geschmack füllen, anrichten und servieren.