



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

21. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salate		x	x	x	Demeter, regional
Tomaten		x	x	x	EU, Kanaren
Chinakohl		x	x	x	EU, Spanien
Radieschen				x	Demeter, regional
Möhren	x		x	x	EU, Spanien
Rote Bete Neue Ernte	x		x	x	EU, Italien/Spanien
Ingwer		x	x	x	EU, China
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Orangen	x			x	ICEA, Sizilien
Apfel ...	x			x	EU, Argentinien, per Schiff
Grapefruit Rot	x		x	x	Ecocert, Frankreich
Zitronen	x		x	x	AIAB, Italien

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

die unendliche Geschichte Teil 1:

Abbuchung Gemüseabo: auch zum 15. Mai buchten wir ab unter "Schaefer-Groebel/Kontoausgleich", bitte nicht stornieren!
Das nächste Mal wird es "Bioladen Momo" lauten.

die unendliche Geschichte Teil 2:

Bonusgutschriften: fuxxin technics: Die Wiegeartikel wurden bei der Bonus-Errechnung nicht korrekt berücksichtigt. Das haben wir gemerkt und geändert, also wird es in vielen Fällen eine zusätzliche Gutschrift geben, zu der Sie ggf. eine Info erhalten.

Möhrensalat mit Sesam

für 2-4 Personen

- * 3-4 EL Zitronensaft
- * 1 Pr. Meersalz
- * 1/2 TL Ingwer, frisch gerieben
- * 1/2 TL Honig
- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * 2 EL Sesamöl
- * 600 g Möhren
- * 20 g Lauch
- * 250 g Apfel
- * 2 EL Sesamsamen, geröstet
- * 4 Spalten Grapefruit

Zitronensaft mit Salz, Ingwer, Honig, Sonnenblumen- und Sesamöl verrühren, abschmecken. Möhren grob raffeln, Lauchstangen längs halbieren oder vierteln und in feine Streifen schneiden, etwa zwei Drittel der Äpfel grob raffeln. Zerkleinertes Gemüse mit der Soße mischen und abschmecken. Restliche Äpfel in dünne Spalten schneiden, Salat anrichten, mit Sesam bestreuen sowie mit Apfel- und Grapefruitspalten garnieren.

Rote Bete in Zitrone-Ingwer

Frischkost / fix / 4 Personen

- * 300 g Rote Bete
- * 200 g Apfel
- * 3 EL Sonnenblumenkerne
- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- * 3 EL Apfelsaft
- * Meersalz, Pfeffer
- * 1 Msp. Ingwer frisch gerieben

Für die Sauce Sonnenblumenöl mit Zitronen- und Apfelsaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

Rote Bete und Äpfel grob reiben und mit der Sauce vermischen.

Sonnenblumenkerne (Kürbis-, Pinienkerne...) in einer Pfanne ohne Fett rösten und drüberstreuen.

Chinakohlröllchen in Ingwerpesto

20 Minuten, für 8 Röllchen

- 1 mittelgrosser Chinakohl
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz, Mühlenpfeffer und für das Pesto
- 50g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL geriebenen Parmesan
- 1 getrocknete Chilischote
- ein paar Zweige Basilikum
- 20g geröstete Cashewnüsse
- 50 ml Sojaöl
- 50g Ruccola
- Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Blätter des Chinakohls ablösen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Danach kurz in kaltes Wasser legen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Blätter von ihrem mittleren Strunk befreien und zu kleinen Rouladen zusammenrollen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Rouladen darin ca. 2 Minuten leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und den Parmesan reiben. Chilischote entkernen und in feine Würfel schneiden. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben, aufschlagen und würzen.

Die Rouladen anrichten und mit dem Pesto überziehen.

Ingwer - Limonade

für 4 Portionen / 5 Min.

- 10 cm frischer Ingwer, geschält, fein geschnitten
- Zitronensaft
- 1 Zitrone in Scheiben
- 75 g Honig

Die Zutaten in ein Gefäß füllen und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Gut durchrühren und 2 Stunden ziehen lassen. Kühlen und bestenfalls auf zerstoßenem Eis servieren. Statt Zitronen kann man auch Limonen oder Orangen nehmen oder den Geschmack mit etwas Minze abrunden. Ebenso gut tut auch ein Schuss Alkohol...

(weitere Rezepte auf bioladen-momo.de)