



# 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

## 21. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:
Kopfsalat	Kopfsalat	Bioland, regional
-	frische Kräuter	diverse, regional
Champignons	Champignons	Bioland, regional
Tomaten	Tomaten	EU, Kanaren
Paprika grün	Paprika grün	AIAB, Italien
-	Frühlingszwiebeln	Demeter, regional
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	
Bananen	Bananen	EU, Dom.Rep.
Birnen D`Anjou	Birnen D`Anjou	EU, Argentinien p.Schiff
Orange Ovali	Orange Ovali	EU, Italien
-	Ananas	EU, Afrika p.Schiff
Apfel Iona Gored	Apfel Iona Gored	Demeter, Altes Land



Die Momos wünschen entspannende Pfingstfeiertage!!!

Als Ersatz gibt`s zB Gurken.

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

**Holunderblüten** nicht vergessen:  
 Holunderblüten-Pfannkuchen, Holunderblütenlimo,...  
 Rezepte auf der momosite (oder bei Anruf Ausdruck).

## Lecsó: Paprikagemüse ungarisch

5 grüne Paprikaschoten      2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen      500 g Tomaten  
 1 EL süsser Paprika, Meersalz, Mühlenspeck, 2 EL Öl

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.  
 Knoblauch pressen.  
 Paprika in Streifen schneiden.  
 Tomaten kreuzweise einritzen und kurz in einen Topf mit kochendem Wasser legen, kalt abschrecken, die Haut abziehen und in kleine Spalten schneiden.  
 Fett in einem schweren Topf erhitzen, Zwiebeln bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten, Knoblauch und Paprikastreifen dazugeben und ebenfalls 5 Min. dünsten.  
 Tomaten, Paprikapulver dazu geben, mit Salz abschmecken.  
 Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze 20 - 25 Minuten sanft köcheln.  
 Mit Brot servieren.

Wer es lieber etwas gehaltvoller mag, kann schon vor dem Anbraten der Zwiebeln Räuchertofu oder anderes anbraten, anschließend die Zwiebeln darin weiter braten.

## Gefüllte Paprikaschoten

2 mittelgroße Zwiebeln      20 g Margarine  
 125g Langkornreis      500g Tomaten, stückig  
 2 TL Gemüsebrühe      Meersalz, Pfeffer weiß  
 Paprikapulver edelsüß  
 4 Paprikaschoten  
 200g Tofu, gewürfelt  
 200g Pilze, Shiitake, Austern oder Champignons  
 100g Sahne  
 2 EL Saucenbinder  
 1-2 Bund frische Kräuter, Schnittlauch, Petersilie...

Tofu marinieren, in etwas Öl und Knoblauch (+Ingwer...) 20Min. ziehen lassen. Eine Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Hälfte des Fettes glasig dünsten. Reis zugeben, andünsten, mit stückigen Tomaten und 3/8 Liter Wasser

ablöschen. Einen Teelöffel Brühe einrühren. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und etwas abkühlen lassen. Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden. Tofu unter den Reis rühren und die Schoten damit füllen. Paprikadeckel darauf geben und das Gemüse in eine feuerfeste Form setzen. 1/4 Liter Wasser und übrige Brühe zugeben. Im vorgeheizten Backofen (200°C / Umluft: 175°C) ca. 20 Minuten garen.  
 Pilze putzen und in Spalten schneiden. Übrige Zwiebel fein würfeln und mit den Pilzen im restlichen Fett in einer Pfanne anbraten. Mit Sahne ablöschen, etwas einkochen lassen. Soßenbinder einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
 Die Kräuter waschen, fein hacken und zur Soße geben. Pilzsoße zu den Paprikaschoten geben und servieren.

## Grünkernbratlinge

1 Zwiebel      1/4 l Gemüsebrühe  
 1 Lorbeerblatt      100 g Grünkernmehl  
 1 Ei      100 g geraspelter Gouda  
 Majoran, Senf, geh.Petersilie, Kräutersalz, Paprika süß

Die Zwiebel würfeln, in Butter hellgelb dünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Das Grünkernmehl hineinrühren, aufkochen lassen, Zwiebelwürfel zugeben. 10 Minuten quellen lassen. Ei, Käse und die Gewürze in die abgekühlte Masse rühren, Frikadellen formen, in Grünkernmehl wenden und in Butter oder Öl hellbraun braten.

## Banana Split

1 Tafel Vollmilchschokolade      2 EL Mandelstifte  
 1 EL Butter      4 Bananen  
 8 Kugeln Vanilleeis

Schokolade im Wasserbad schmelzen, Mandeln in heißer Butter goldbräunen. Bananen schälen, längs halbieren, auf Tellern anrichten und in der Mitte je zwei Kugeln Vanilleeis platzieren. Mit der flüssigen Schokolade begießen und mit den Mandelstiften bestreuen.

...fehlt nur noch die Sonne...