



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 - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39
momonaturkost@vollbio.de

25. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salate, verschiedene		x	x	x	Demeter, regional
Ruccola		x		x	Bioland, regional
Dill				x	Bioland, regional
Krumme Gurke				x	div, Niederlande
Strauchtomaten		x	x	x	ICEA, Italien
Möhren		x	x	x	ICEA, Italien
Weisskohl, Neue Ernte		x	x	x	Bioland, regional
Erdbeeren	x		x	x	Demeter, regional
Aprikosen				x	CRAE, Spanien
Birne Abate				x	EU, Argentina per Schiff
Wassermelone kernlos	x			x	AIAB, Italien

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

Buntkohleintopf

für 4 Personen

700 g Weißkohl
250 g festkochende Kartoffeln
0,75 l Gemüsebrühe
35 g Vollkornmehl
1/2 Bund Dill, Meersalz, Mühlenpfeffer

250 g Möhren
0,5 l Milch
50 g Butter

Den Weißkohl putzen und den Mittelstrunk heraus schneiden. Die Weißkohlblätter in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren und die Kartoffeln waschen und schälen. Die Möhren in Stifte und die Kartoffeln in Würfel schneiden.

Die Gemüsebrühe aufkochen und das vorbereitete Gemüse darin etwa 5 Minuten kochen lassen. Milch und Mehl mit einem Schneebesen verrühren und zum Gemüse gießen. Die Butter dazugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Dill abspülen, trockentupfen und fein schneiden, zum Eintopf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Getreidebratlinge

für 4 Personen

200 g Weizen und Grünkern, grob geschrotet
1/2 l Gemüsebrühe
200 g Gemüse (Möhren, Weißkohl, ...) geraspelt oder geschnitten
2 Zwiebeln, gewürfelt
2 Eier
100 g Haferflocken
Meersalz, Pfeffer, reichlich Curry, ...
Kräuter der Saison (z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)

Gemüsebrühe aufkochen, Weizen und Grünkern einrühren, nochmals aufkochen, bei abgeschalteter Platte noch ca. 30 Min. quellen lassen. Gemüse mit dem abgekühlten Getreidebrei mischen, Eier und Haferflocken unter die Masse rühren. Mit Gewürzen abschmecken. Kräuter zugeben.
Ist die Masse breiig, können Frikadellen mit feuchten Händen geformt werden. In der Bratpfanne ausbacken. Dazu zB Senf oder einen Frischkäsedip.

Pizza Mozz Ruccolivia

für 4 Personen

1/2 Würfel Hefe
300g Vollkornmehl (mit 1050er ist es einfacher)
Meersalz
300g Möhren
Olivenöl
1 Bund Ruccola

4 EL Tomatenmark
3 EL Oliven
250g Mozzarella

Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl und 1/2 TL Salz zu einem festen Teig verkneten und diesen abgedeckt an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig auf bemehltem Backpapier mit dem Nudelholz auslegen. Tomatenmark mit etwa der gleichen Menge Wasser sowie etwas Salz verrühren und damit den Teig einstreichen. Geputzte Möhren reiben und mit klein gehackten Oliven auf dem Pizzaboden verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit in Scheiben geschnittenem Mozzarella und gezupften Ruccolablättern belegen und im auf 250°C vorgeheizten Ofen gut 15 Minuten backen.

Pasta Ruccola- Mascarpone

für 4 Personen

500 g Nudeln
1 Zwiebel
4 Tomaten
Meersalz, Mühlenpfeffer

1 Bund Ruccola
30 g Butter
250 g Mascarpone

Ruccola waschen, trockenschütteln und in mittelgroße Stücke zupfen. Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Die Tomaten heiß überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Tomatenwürfel zu den Zwiebeln geben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mascarpone unterrühren und bei schwacher Hitze schmelzen lassen.
Die Nudeln bissfest kochen. Soße mit Salz & Pfeffer abschmecken, Ruccola untermischen.
Nudeln gut abtropfen lassen und mit der Soße mischen.