



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

26. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Eissalat		x	x	x	Demeter, regional
Champignons		x		x	Bioland, regional
Radieschen				x	Demeter, regional
Cherriestrauchtomaten		x	x	x	ICEA, Italien
Zucchini		x	x	x	evtl. schon regional
Zwiebeln				x	diverse, unklar
Erdbeeren	x		x	x	Demeter, regional
Aprikosen	x			x	CRAE, Spanien
Pfirsiche	x		x	x	EU, Italien
Zitronen	x			x	Demeter, Sizilien

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

Eissalat mit Joghurt & Radieschen

1 Eissalat
1 Bund Radieschen
250 g Joghurt
2 EL Apfelessig
50 ml Gemüsebrühe
je 1 TL Honig und Senf
Meersalz & Mühlenpfeffer
4 EL Olivenöl

Salat putzen, waschen, trocknen und quer in breite Streifen schneiden. Radieschen waschen, putzen, vierteln und fein hacken.

Mit Joghurt, Essig, in etwas warmer Gemüsebrühe gelöstem Honig, Senf sowie Salz, Pfeffer & Öl gut verrühren und gut mit dem Salat vermischen.

Dazu Brot reichen.

Zucchinispieße

für 4 Personen zum grillen

500 g Zucchini
8 EL Zitronensaft
2 zerdrückte Knoblauchzehen
200 g kleine Champignons
3- 4 kleine Zwiebeln
1 Päckchen festes Tofu
Meersalz, Mühlenpfeffer

Zucchini waschen, Blüten- und Stielansatz entfernen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft und zerdrückte Knoblauchzehen verrühren.

Champignons abbürsten, putzen. Die Zucchini und die Champignons etwa 30 Minuten im Zitronensaft ziehen lassen. Dann mit den in Achtel geschnittenen Zwiebeln und dem in Würfel geschnittenem Tofu auf Spieße reihen. Von jeder Seite etwa 8 Minuten grillen, dabei mit Öl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu schmeckt scharfe Tomatensoße und Baguette.

Zucchini-Champignon-Ragout

4 mittelgroße Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Champignons
Saft von 1/2 Zitrone
8 Tomaten bzw. reichlich Cocktails

Die Zucchini waschen, trockentupfen, halbieren und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Champignons putzen, kurz in Zitronenwasser waschen, je nach Größe halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen, den grünen Stielansatz entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und die Knoblauchzehen darin glasig dünsten, die Zucchini dazugeben und kurz mitschwitzen. Zum Schluß die Champignons und die Tomaten dazugeben. Den Weißwein und die Sahne zum Gemüse geben. Mit Meersalz, Pfeffer und ganz wenig Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gemüse bei kleiner Hitze 5 Minuten bißfest kochen. Nochmals abschmecken und mit fein gehacktem Basilikum bestreuen.

Eier-Tomaten-Mozzarella-Pfanne

pro Portion...

1-2 Eier
1 Tasse Milch
5 Cherrietomaten
100g Mozzarella
1 Prise Meersalz
Mühlenpfeffer
frisches Basilikum
Gewürze nach Belieben
Olivenöl

Die Eier mit der Milch, einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Mischung hineingeben und darauf die Tomatenscheiben verteilen. Auf den Tomaten den in Scheiben geschnittenen Mozzarella verteilen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Stufe erhitzen. Habe fertig, wenn der Mozzarella zerlaufen ist und die Eier gestockt sind. Dazu passt Joghurtsalat..., zum Beispiel.