



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

29. Kalenderwoche 2006

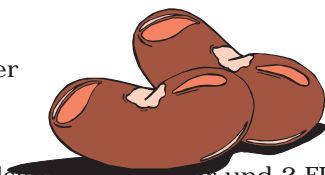
Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat		x	x	x	Demeter, regional
Bohnenkraut, Basilikum		x/-	x/-	x/x	diverse regional
Tomaten		x	x	x	diverse, regional
Minigurke		x	x	x	Demeter, regional
Fenchel		x	x	x	diverse, regional
Dicke Bohnen		x	x	x	Demeter, regional
Himbeeren, vielleicht				x	Demeter, regional
Nektarinen	x		x	x	EU, Frankreich
Melone Galia	x		x	x	EU, Spanien
Johannisbeeren	x			x	Demeter, regional

Pfirsiche vergangene Woche: Hatten Sie paar faule??? Scheuen Sie nicht, zu reklamieren, wir bekommen den Schaden ebenfalls ersetzt!

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

Bohnensalat mit Basilikum-Currydressing mit Fenchel oder Tomaten

- 1 Kg Dicke Bohnen = für 4 Portionen
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g Fenchel und /oder Tomaten
- 100 ml Apfelsaft
- 2 TL Currypulver
- 1 EL Apfelessig
- 50 g Schmand
- Meersalz & Mühlenpfeffer
- 1/2 Bd. Basilikum
- 1 kleiner Kopf Salat



Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen, die Bohnen dazugeben, durchmengen, Gemüsebrühe angießen und geschlossen auf mittlerer Flamme 20 Minuten garen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen, quer in Streifen schneiden und mit dem Apfelsaft zu den Dicken Bohnen geben. Weitere 10 Minuten garen, dann das Gemüse entnehmen. Den Gemüsesud auf die Hälfte einkochen und anschließend abkühlen lassen. Mit dem Schneebesen Currypulver, Essig, 3 EL Olivenöl und Schmand einrühren, mit den Gewürzen abschmecken und in feine Streifen geschnittenes Basilikum dazugeben. Dressing mit dem Gemüse vermengen und auf frischen Salatblättern anrichten.

Schnelle Knoblauch-Bohnenpfanne

Dicke Bohnen mit Bohnenkraut in Salzwasser gar kochen, paar Minütchen nur. Pfanne mit Öl, Butter und Knoblauch erhitzen, Bohnen zugeben, anbraten; Sahne unterheben, kurz erhitzen, mit Dill garnieren und reichlich Meersalz und Mühlenpfeffer zugeben.

Melonenverwandtschaft

Ob Zucker- oder Wassermelone - die überdimensionierten Beerenfrüchte mit der rauen Schale und dem weichen Kern mögen es, sonnenverwöhnt zu werden. Genau genommen ist "melon" (im Griechischen "Apfel") ein Gemüse, und mit Gurke, Zucchini und Gartenkürbis verwandt. Die Melonen zählen zu den mit über 750 Arten weltweit verbreitetsten Kürbisgewächsen. Die aromatischen Zuckermelonen stehen den Gurken verwandtschaftlich dabei näher als den saftigen Wassermelonen.

Archäologische Funde weisen Melonen schon für das 3. Jahrhundert vor Christus nach. Die Chinesen liebten sie und die alten Ägypter und Griechen ebenso. An den Höfen der berühmten Katharina von Medici sowie Louis XIV waren sie begehrte Delikatessen. Marco Polo erwähnt sie in seinen Reiseberichten. Heute werden Melonen weltweit angebaut. Wir finden sie nicht mehr nur in Asien oder Afrika, sondern auch in den Mittelmeerländern, oder auf den Kanarischen Inseln. Gelegentlich gibt es sogar Melonen von Gut Ostler in Lessenich.

Melonen können nach der Ernte zwar nachreifen, jedoch nehmen sie im Geschmack nicht an Süße zu. Sie werden lediglich weicher und saftiger. Bei Vollreife geerntet, entwickeln sie ihr höchstes Aroma und ihren besten Geschmack, sind aber nicht mehr transportfähig.

Reifemerkmale sind ein leichter Farbumschlag mit Gelbanteilen bzw. heller werdend und ein ausströmender Duft, der je nach Sorte mehr oder weniger intensiv sein kann. Am Blütenende ist sie leicht eindrückbar. Je nach Reifegrad sind Melonen noch 1-2 Wochen haltbar.

Sie können die Früchte halbieren und auslöffen, ggf. das Kerngebilde vorher entfernen, jedoch konzentriert sich hier die Süße, so dass Sie auch davon probieren sollten. Anders kann die Melone auch in mehrere "Halbmonde" geschnitten werden, ggf. danach von der Schale lösen, so dass ein "Tortenstückchen" übrigbleibt.

Bei einigen Sorten ist auch die Schale zusammen mit dem Fleisch sehr wohlschmeckend, jedoch sollten Sie dafür ausschliesslich Biomelonen verwenden!

Melonen- Gurken- Salat

- 1 Honigmelone
- 1-2 Minigurken
- 1 Salatkopf
- ca.150g Joghurt
- 1 EL Tomatenketchup
- Meersalz und Mühlenpfeffer
- 100g Pinienkerne

Melone entkernen, Melone und Gurken in Stücke schneiden. Die Salatblätter zerzupfen. Pinienkerne in der trockenen Pfanne vorsichtig anrösten. Auf eine Platte den Salat geben, darauf Melonen- und Gurkenstückchen. Aus Joghurt, Ketchup, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren, über den Salat geben und mit Pinienkernen bestreuen.