



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

31. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat		x	x	x	Demeter, regional
Gurke		-	-	x	diverse, regional
Mangold		x	x	x	diverse, regional
Tomaten		x	x	x	diverse, regional
Chinakohl		x	x	x	diverse, regional
Radieschen		-	-	x	diverse, regional
Kohlrabi		x	x	x	diverse, regional
Nektarinen	x		x	x	AIAB, Italien
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Birne Guyot	x		-	x	EU, Frankreich
Zwetschen	x		x	x	wild, Meckenheim

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

Die Ketchup Legende

Um 1860 riet man den amerikanischen Hausfrauen, die Früchte mindestens drei Stunden zu kochen, um angebliche Gifte abzubauen. So soll der Ketchup entstanden sein.

Tomaten-Mozzarella

diesmal überbacken:

250 g Tomaten

200 g Mozzarella

Saft von 1/2 Zitrone

4 EL feingehacktes (oder 2EL eingelegtes) Basilikum
Olivenöl, Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden und beides in eine feuerfeste Form schichten. Mit Basilikum bestreuen. Wenig salzen, mit Öl beträufeln und mit reichlich Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 15 Min. garen.

Mangold-Kohlrabisalat

für die Sauce

1/2 Banane, fein zerdrückt 1/2 EL Sojasoße
1/2 EL Curry 2 EL Zitronensaft
1 EL Joghurt 3 EL Buttermilch
1/2 TL Meersalz Prise Pfeffer

miteinander verrühren, abschmecken, ziehen lassen

und für den Salat

200 g Mangold 150 g Kohlrabi, geraspelt
ca. 10 Löwenzahnknospen, halbiert
reichlich Roten Pfeffer

Mangold in kleine Stücke zupfen, Stiele fein schneiden. Kohlrabi und Mangold mit dem Dressing vermengen und anrichten. Mit halbierten Löwenzahnknospen und dem Pfeffer garnieren.

Chinakohlsalat

für die Sauce

1 TL Honig 2 EL Weinessig
3 EL Brühe 2 EL gutes Öl
Meersalz, Cayennepfeffer, Ingwerpulver

miteinander verrühren und kurz erhitzen.

200 g Chinakohl, in 2 cm breite Streifen geschnitten
6 Radieschen, geachtelt
je nach Geschmack 1 kleine Birne, gewürfelt
1 Händchen geröstete Erdnüsse zum Garnieren

miteinander vermischen, die Sauce darübergerben, mit Erdnüssen garnieren.

Prummefladen

900 g Pflaumen 300 g Weizenvollkornmehl
0,5l Milch 4 Eier
1 Prise Meersalz Schale einer Zitrone
gut 50 g Butter Zimt & Zucker nach belieben
Bratfett

Pflaumen waschen, entsteinen und achteln. Mehl mit der Milch glatt rühren, Eier nach und nach unterrühren, Meersalz und Zitronenschale zugeben, Pflaumen unter den Teig heben. Butter in einer Pfanne erhitzen; mit einer kleinen Kelle Teig in die Pfanne geben und auf beiden Seiten knusprig braten. Mit Zimt & Zucker bestreut servieren.

Reisauflauf mit Zwetschen

150 g Reis (Rundkorn) 0,75 l. Milch
80 g Butter 250 g Honig oder Zucker
375 g Quark 3 Eier
1 Zitrone 1 Prise Meersalz
750 g Zwetschen Zimt

Den Reis in kochender Milch 20 Min. quellen lassen. Die Butter mit der Hälfte des Honigs verrühren, Quark und Eidotter untermischen und alles schaumig rühren. Den etwas abgekühlten Reis untermischen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Mit Meersalz, der Schale einer und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken. Reismasse in eine gefettete Auflaufform geben und ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze backen. Inzwischen die Zwetschen waschen, entsteinen und im Mixer mit dem restlichen Honig pürieren. Mit dem übrigen Zitronensaft und Zimt abschmecken. Die Soße zum heißen Auflauf servieren.