



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

37. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Petersilie		x	x	x	Demeter, regional
Salat		x	x	x	diverse, regional
Zwiebelbunde		-	-	x	Demeter, regional
Chinakohl		x	x	x	diverse, regional
Möhren		x	x	x	diverse, regional
Hokkaido-Kürbis		x	x	x	diverse, regional
verschiedene Trauben	x		x	x	EU, Griechenland
Nektarinen und Pfirsiche	-		-	x	diverse, Italien/Frankreich
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Apfel... Sorten noch unklar	x		-	x	Demeter, regional

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

Chinakohlsalat in Möhrenmarinade

als Beilage oder kleine Mahlzeit für 4 Personen

600g Chinakohl 600g Möhren
 2 Zwiebeln 600g Joghurt
 1 EL Sonnenblumenöl 1/2 Bd. Petersilie
 Pfeffer Essig

Chinakohl waschen und in Streifen schneiden,
 Möhren waschen, putzen und fein raspeln.
 Petersilie und Zwiebeln fein hacken und mit den
 Möhren, Joghurt, Essig, Öl und Pfeffer eine Marinade
 herstellen.

Chinakohl mit der Marinade mischen.
 Dazu passen Pellkartoffeln oder einfach nur ein Stück
 Vollkornbrot.

Chinakohl mit Parmesankruste

1 Chinakohl 2 Tomaten
 1 große Zwiebel 2 Knoblauchzehen
 1 EL Butter Kräutersalz
 Pfeffer 4 EL Parmesan gerieben

Den Chinakohl waschen und in 1cm breite Streifen
 schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden.
 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein
 hacken. Die Butter erhitzen, die Zwiebel und Knoblauch
 darin glasig braten. Das Gemüse dazugeben und leicht
 anbraten, dann zugedeckt ca. 5 Min. dünsten.
 Das Gemüse mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken
 und in eine Auflaufform geben. Die Tomatenscheiben
 darüberlegen, mit Kräutersalz würzen und alles mit
 dem Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen
 ca. 10 Min. überbacken

Kürbisgratin

800 g Kürbis 4 Knoblauchzehen
 1 Bund Petersilie 1 EL Thymian
 50 g Vollkornmehl 50 g Käse, zB Emmi
 Salz & Pfeffer
 Muskat, gemahlen 4 EL Paniermehl

Kürbis entkernen, Strunk entfernen, und mit der
 schale in kleine Würfel schneiden.
 Knoblauch, Petersilie (feingehackt), Thymian, Mehl,
 Käse und Kürbis in eine Schüssel geben und

vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine Gratinform mit Olivenöl auspinseln.

Kürbis darin verteilen und mit dem Paniermehl
 bestreuen. Mit reichlich Olivenöl beträufeln.

Den Gratin bei 180 Grad auf der untersten Schiene
 ungefähr 40 Minuten backen.

Kürbiscremesuppe

750 g Kürbis Hokkaido 1 Zwiebel
 125 ml Weisswein 250 ml Schlagsahne
 ein paar Tropfen Öl, zB Kürbiskernöl...

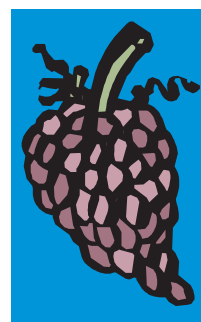
Den ungeschälten Kürbis in grobe Würfel schneiden,
 vorher die Kerne entfernen, und mit der gehackten
 Zwiebel andünsten. Mit Weißwein und etwas Wasser
 oder Brühe aufgießen, salzen, und 15 Minuten weich
 kochen.

Schliesslich Sahne zugeben und mit dem Pürierstab
 fein pürieren.

Mit gerösteten Kürbis- oder Pinienkernen bestreuen,
 mit ein paar Tropfen Kernöl beträufeln und servieren.

Traubencreme

300g Weintrauben
 1 EL Cognac
 200 ml Weißwein
 1 Tüte Vanille-Puddingpulver
 2 Eigelb
 80 g Rohrohrzucker
 300 ml Sahne
 200 ml Milch



Die Weintrauben waschen, halbieren, mit dem Cognac
 übergießen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Von 200 ml Weißwein 6 EL abnehmen und mit dem
 Puddingpulver, 2 Eigelb und dem Zucker verrühren.
 Den restlichen Weißwein, 150 ml Sahne und die Milch
 aufkochen, das angerührte Puddingpulver dazugeben
 und nochmals aufkochen.

Nach dem Erkalten des Puddings die restliche Sahne
 steif schlagen und mit 3/4 der eingelegten Trauben
 unter den Pudding heben. Die restlichen Trauben zur
 Dekoration verwenden.

Wieder kaltstellen und eiskalt servieren!