



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

39. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Kopfsalat		x	x	x	diverse, regional
Spinat		x	x	x	diverse, regional
Zuckermais		-	-	x	diverse, regional
Gurke		x	x	x	EU, Niederlande
Möhren		x	x	x	diverse, regional
Zwiebeln		x	x	x	Bioland, regional
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Apfel Gala	x		x	x	Demeter, regional
Birne Alex Lukas	x		x	x	Demeter, regional
Apfel Elstar	-		-	x	Demeter, regional
Apfel Cox Orange	x		-	x	Demeter, regional

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

Apfel-Eier-Zwiebel-Salat

4 Eier hart kochen, abschrecken, pellen.
3 Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden.
400 g säuerliche Äpfel (z. B. Cox) waschen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden.

Für die Marinade

100 g Mayonnaise und
125 g Joghurt verrühren, mit
Zitronensaft Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Eier achteln und mit den Äpfeln unter die Marinade heben, auf Salatblätter anrichten. Mit Gurke oder Tomate garnieren.

Apfel-Gemüse-Topf

750 g mehliges Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden.

250 g Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln schälen, achteln.

4 große Äpfel (z.B. Gala) schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden.

Gemüse und Kartoffeln in einen Topf geben.

1/4 Liter Gemüsebrühe zugießen und 15 Minuten dünsten.

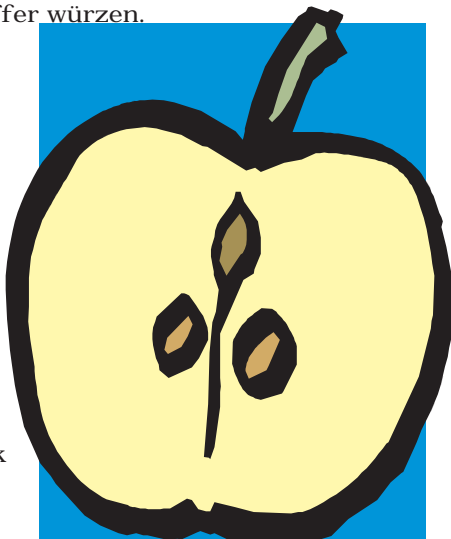
Die Apfelspalten zugeben und weitere 10 Minuten mit dünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

250 g Tofu oder Schinkenspeck in Würfel schneiden und auslassen.

2 Zwiebeln schälen, würfeln, mit dem Tofu/ Speck anbräunen.

Apfel-Gemüse in eine Schüssel füllen, Tofu-Speck mit Zwiebeln darüber geben.



Apfelbrot

500g geraspelte Äpfel 2 Std. ziehen lassen.

200g Mehl,

125g Nüsse

125g Rosinen

100g Zucker

1/2 Eßl. Lebkuchengewürz

1/2 Eßl. Kakao

1/2 Essl. Kirschwasser

1/2 Essl. Rum und

3/4 Pckg. Backpulver vermischen und anschließend vorsichtig unter die Äpfel heben.

Bei 175 Grad ca. 1 Std. backen.

Kartoffel-Äpfel-Streuselkuchen

300 g Kartoffeln kochen, pellen, pressen, abkühlen lassen.

Für die Streusel: Aus

200 g Vollkornmehl

180 g Honig

100 g gemahlene Haselnüsse

180 g weiche Butter

2 Tl Zimt

Streusel her- und dann kaltstellen.

1,5 kg Äpfel (z. B. Cox, Boskoop) schälen, vierteln, in Spalten schneiden, mit

3 El Zitronensaft beträufeln. Für den Teig

150 g Butter

150 g Honig

4 Eier

1 Pac Backpulver

1 Msp Vanille

150 g Vollkornmehl

Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen, gepresste Kartoffeln unter die Masse rühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen, Apfelspalten darauf verteilen und Streusel darüber streuen.

Auf der mittleren Schiene bei 180°C (Umluft 160°C) etwa 45 bis 50 Minuten backen.