



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

42. Kalenderwoche 2006

| Obst & Gemüse | Kleine Obst | kleine Gemüse | Single | Grosse | Herkunft, Qualität |
|--------------------------|-------------|---------------|--------|--------|--------------------|
| Grüner Salat | | x | x | x | diverse, regional |
| Petersilie | | x | x | x | diverse, regional |
| Gurken | | x | x | x | EU, Niederlande |
| Bunte Paprika | | - | - | x | AIAB, Italien |
| Hokkaido-Kürbis | | x | x | x | Demeter, regional |
| Schmelzkohlrabi | | x | x | x | diverse, regional |
| Zwiebeln | | x | x | x | diverse, regional |
| Bananen | x | | - | x | EU, Dom.Rep. |
| Traube Italia | x | | - | x | EU, Italien |
| Clementinen | x | | x | x | EU, Spanien |
| Apfel Boskoop, Iona Gold | x | | x | x | Demeter, regional |

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

Kürbisfan. Ich könnte jede Woche Kürbis einplanen. Wenn's Ihnen zuviel wird, bitte einfach kurz bescheidgeben, dann reduziere ich meine persönlichen Vorlieben. Nächste Woche: Spaghettikürbis

Walnüsse, Maronen im Garten? Dann geben Sie uns Bescheid, dass Sie nicht auch noch welche gepackt bekommen.

Gelungene Rezepte?

Für "Momos Rezeptbuch" suchen wir ausgewählte, vollwertige, gelungene Rezepte. Haben Sie was für uns? Her damit!

Tierpatente und Genfood

Ein Workshop in Bonn, 16.-18. Oktober 2006

Siehe www.pastoralpeoples.org

Kürbisspalten gedünstet

500 g Kürbis
2 Teel. Butter
gehackte frische Kräuter
200 g Crème fraîche

1 Zwiebel
Meersalz und Pfeffer
1 Essl. Essig

Kürbis in Spalten schneiden und Kerne entfernen. Spalten auf dem Gurkenhobel in feine Blättchen schneiden, salzen, 10 Minuten stehen lassen, mit Küchenkrepp ausdrücken. Zwiebel hacken, in der Butter andünsten. Kürbis zugeben. Alles 10 Minuten garen. Leicht salzen, mit Pfeffer abschmecken. Kräuter zugeben, 5 Minuten ziehen lassen. Entstandene Sauce abgießen, mit Crème fraîche verrühren, mit Essig abschmecken. Kürbisscheiben in einer Schüssel anrichten, mit Sauce übergießen.

Apfelgemüse

- 40 g Butter oder Margarine schmelzen.
- 1Kg Äpfel (z. B. Boskoop oder Cox Orange) schälen, entkernen, in große Würfel schneiden und in das Fett geben. Mit
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener Ingwer nach Geschmack würzen.

Äpfel gar dünsten, abschmecken, evtl. etwas Wasser hinzufügen.
Dazu zB Kartoffelpüree reichen.

Schmelzkohlrabi

bzw. Kohlrabi Superschmelz sind keineswegs gentechnisch oder düngungsbedingt aufgemotzte Kohlrabi sondern eine alte Sorte, die trotz ihrer Größe wunderbar zartes Fruchtfleisch hat. Sie können den Superschmelz wie gewöhnlichen Kohlrabi zubereiten, oder auch paniert als Kohlrabischnitzel auf die Teller zaubern.

Kohlrabigemüse

1 kg Kohlrabi
100 g Tofu
1/8 l Wasser
1/8 l Sahne

1 große Zwiebel
30 g Ghee
Meersalz, Muskat gerieben
gehackte Petersilie od. Kerbel

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Zwiebel fein hacken, Schinken würfeln und beides in Butterschmalz kurz anbraten. Wasser zufügen und mit Salz, Muskat und Zucker würzen. Zugedeckt 20 Minuten garen. Sahne zufügen und nochmals kurz aufkochen. Abschmecken und mit Petersilie oder Kerbel und den kleinen Kohlrabiblättchen bestreuen. Wer möchte nimmt rohen Schinken statt Tofu.

Kohlrabi gratiniert

als Beilage für 4 Personen

400 g Kohlrabischeiben
1 Bund Petersilie, gehackt
100 g Camembert, klein gewürfelt
1 EL Butter
100 ml Milch oder Sahne
Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen, Muskat gerieben

Die Kohlrabischeiben mit der gehackten Petersilie, dem gewürfelten Camembert vermischen und in eine feuerfeste Form geben. Mit der geschmolzenen Butter beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluß die leicht erwärmte Milch oder Sahne darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C 20-25 Minuten, je nach Dicke der Scheiben, überbacken.