



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

47 Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat		x	x	x	EU, Frankreich
Petersilie oder Schnittlauch		x	x	x	diverse, regional/Frankreich
Tomaten		x	x	x	EU, Spanien
Lauchzwiebeln		x	x	x	Demeter, regional
Möhren		x	x	x	diverse, regional
Weisskohl		x	x	x	diverse, regional
Hokkaidokürbis		x	x	x	diverse, regional
Rote Zwiebeln		x	x	x	diverse, regional
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Clementinen	x		-	x	AIAB, Italien
Kaki	x		-	x	EU, Spanien
Kiwi	x		x	x	Demeter, Italien
Apfel Melrose	x		x	x	Demeter, Meckenheim

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatzprodukte möglich

Nächste Woche

Postelein, Cherimoya & Bedienungsanleitung,
 fassfrisches Sauerkraut

Momos onlineshop

ab Freitag 24.11. freigeschaltet

Salat von jungem Weißkohl

600g junger Weißkohl
 1-2 rote Zwiebeln

Für die Vinaigrette

4 EL Sonnenblumenöl 4 EL Rotweinessig
 je 2 EL Distel- und Haselnussöl
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 Kräutersalz 1 Knoblauchzehe

Schnittlauch, Kresse oder Lauchzwiebeln
 Den Weißkohl waschen putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Aus dem Essig, dem Distel und dem Haselnussöl, den Gewürzen eine Vinaigrette rühren und die noch heißen Zwiebelwürfel dazugeben.

Den Weißkohl in die Vinaigrette geben, darin 10 Minuten marinieren. Zwei Teller mit der Knoblauchzehe abreiben, den Salat darauf anrichten und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Weißkohlrollchen

1 kleiner Kopf Weißkohl
 Steinsalz, Mühlenpfeffer, Thymian, Rosmarin
 150g Parmesan, frisch gerieben
 4 Knoblauchzehen 8 EL Olivenöl
 1 Glas Weißwein

Den Kohl waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden. Etwa 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser garen. Herausnehmen und die Blätter, die sich gut lösen, abziehen. Den restlichen Kohlkopf eventuell noch weitergaren, bis man genügend Blätter ablösen kann. Die Blätter auf der

Arbeitsfläche auslegen und die Mittelrippen etwas flach klopfen. Leicht salzen und pfeffern. Die Hälfte des Parmesans und die Thymianblättchen auf den Blättern verteilen. Die Blätter seitlich einschlagen und dann einrollen.

Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. In zwei Pfannen Olivenöl geben und mäßig erhitzen. Die Knoblauchzehen auf die beiden Pfannen verteilen, leicht darin andünsten und wieder herausnehmen. Die Röllchen auf die Pfannen verteilen, mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen. Den Wein ebenfalls auf die Pfannen verteilen und die Kohlröllchen etwa 20 Minuten darin dünsten; nach der halben Garzeit vorsichtig wenden. Auf einer großen Platte anrichten und den Wein darübergießen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen oder ihn nach Belieben auch getrennt servieren. Die Kohlröllchen schmecken heiß oder lauwarm.

Wein & Käsetipp

dazu den Chardonnay Landwein aus der Monatsaktion mit Weichkäse servieren.



Kürbiskakikremesuppe

800g Hokkaidokürbis geschält, in Würfel geschnitten
 1-2 Zwiebeln, klein gewürfelt
 1 Knoblauchzehe, klein gewürfelt
 1 walnußgroßes Stück Ingwer, klein gewürfelt
 1-2 EL Olivenöl 1 EL Zucker
 0,5l Gemüsebrühe 1-2 EL Zitronensaft
 0,1 l Sahne
 Meersalz, Cayennepfeffer, Pfeffer, Muskat
 1/2 kleine Stange Porree, in Ringe geschnitten
 2 Kaki, geschält, gewürfelt 2 EL Kürbiskerne

Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis und Ingwer im erhitzten Öl andünsten. Zucker dazugeben und karamelisieren lassen, mit Brühe ablöschen und ca. 15-20 Min garen. Danach pürieren, Sahne dazugeben und aufkochen lassen, mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Porree in Öl andünsten, Kürbiskerne kurz mitrösten, zusammen mit den Kaki in die Suppe geben und servieren.