



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

34. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft: Vormerken:

Grüner Salat
Zuckermais 2x
Tomate
Paprika Rot Schalenfehler
Möhre

Grüner Salat
Zuckermais 4x
Tomate
Paprika Rot Schalenfehler
Möhre

Demeter, regional
diverse, regional
diverse, regional
Skal, Niederlande
Demeter, regional

Bürgerfest
in Beuel am
7. September,
12-18 Uhr.

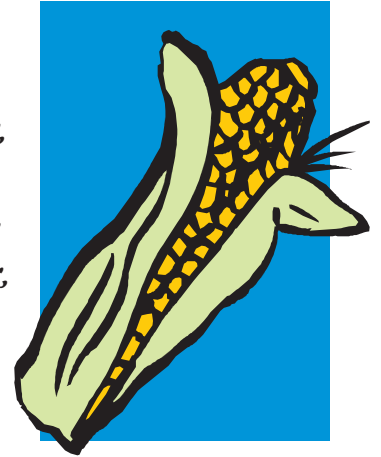
Momos Kleine Obst (5,-) Momos Grosse Obst (10,-)

Banane Taino
Traube Dawn, kernlos-grün
Pflaume Larry Ann
-
Apfel Gala

Banane Taino
Traube Dawn, kernlos-grün
Pflaume Larry Ann
Honigmelone Charantais
Apfel Gala

IMO, Dom.Rep.
EU-Bio, Italien
CAAE, Spanien
Ecocert, Frankreich
Ecocert, Frankreich

Streichelzoo,
Hüpfburg,
Federweisser,
Momo-
Bühne...



Als Ersatz: Gurken zB

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

Zuckermais

Einheimischer Zuckermais wird in der Zeit von August bis November bei uns angeboten. Ein hoher Zucker- und Feuchtigkeitsgehalt sind die wichtigsten Qualitätskriterien für Zuckermais. Kurz nach der Ernte ist der Zuckergehalt am höchsten. Am dritten Tag danach schwankt der Zuckergehalt je nach Sorte zwischen 4 und 14 Prozent. Ein Zuckergehalt von 4 Prozent wird aber nicht mehr als süßschmeckend empfunden. Etwa sechs Tage nach der Ernte schmeckt praktisch kein Maiskolben mehr süß, da sich der Zucker in Stärke umgewandelt hat. Nach dem Einkauf sollten die Maiskolben sofort in den Kühlschrank gelegt werden und am besten noch am gleichen Tag gegessen werden. Die Kolben lassen sich roh abknabbern, in Butter dünsten, kochen, grillen und backen.

Gegrillte Maiskolben

pro Person
1 Kolben Zuckermais mit Blättern
weiche Butter
Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Maiskolben vorsichtig schälen, dabei aber die Blätter nicht ablösen. Die Fäden gründlich entfernen. Die Körner mit der weichen Butter bestreichen. Die Blätter wieder oben zusammenschlagen. Mit Haushaltsgarn oder einem Band, das man aus einem Maiskolbenblatt dreht, die Blätter oben zusammenhalten. Die Maiskolben 15-25 Minuten grillen, dabei öfters wenden. Zum Servieren die Schnur lösen, die Blätter wieder zurückschlagen

und die Kolben mit Kräutersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

Maissuppe

4 Maiskolben
1 Zwiebel
1 Esslöffel Butter
0,7l. Milch
0,2l. Schlagsahne
1/2 Teelöffel Zitronensaft
Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Zwiebel fein hacken. Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anbraten. Das Mehl unterrühren und mit Milch ablöschen. Suppe aufkochen. Die Maiskörner mit einem Messer von den Kolben lösen und in die Suppe geben. Etwa 15 Minuten kochen lassen, bis der Mais gar ist. Topf vom Herd nehmen. Die Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig in die Suppe rühren, nicht mehr kochen! Pfeffer, salzen, essen.

Gegrillter Tofu

...etwa 2 Portionen...

400g Tofu
1 Zwiebel
2 EL Oliven- oder Sesamöl
1/2 TL Ingwerpulver oder frisch
5 Wacholderbeeren
Mühlenpfeffer
6 EL Sojasauce
8 EL Wasser
3 EL Orangensaft

Den Tofu in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in dem heißen Öl anbraten. Die Gewürze dazugeben. Mit Sojasauce, Wasser und Orangensaft kurz aufkochen lassen. Die Tofuwürfel einige Stunden in

der Marinade ziehen lassen. Den Tofu aus der Marinade fischen, gut abtropfen lassen und auf dem geölten Rost grillen, bis der Tofu Farbe annimmt.

Hirse-Trauben-Auflauf

250 g Hirse
3/4 l Milch
Meersalz
2 Eier
2+2 El Honig
1 El Zitronenschale
350 g Weintrauben
Saft von 1/2 Zitrone
2 El Honig

Hirse mit Milch und Meersalz aufkochen, auf kleiner Flamme ca. 20 Min. quellen lassen. Eier trennen, Eigelb mit 2 El Honig und der Zitronenschale schaumig rühren. Trauben in eine Schüssel geben und Zitronensaft darübergeben, mit 2 El Honig vermengen und kurz durchziehen lassen.

Den abgekühlten Hirsebrei mit dem Ei-Honig-Gemisch verrühren. Eiweiss steif schlagen und unterheben. Eine feuerfeste Auflaufform fetten, die Hälfte der Hirsemasse hineingeben. Weintrauben daraufgeben, einige zum Verzieren zurückhalten. Alles mit der restlichen Hirsemasse abdecken und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200° backen.

Zum Schluss den Auflauf mit den übrigen Trauben verzieren.

Gutes Gelingen!
- nächste Woche gibt es eine kleine Überraschung !!!