



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

40. Kalenderwoche 2008

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

Eissalat Frillice	Eissalat Frillice	Demeter, regional
-	Zuckermais, letztmalig	diverse, regional
-	Gurke	diverse, Niederlande
Tomate	Tomate	Demeter, regional
Brokkoli	Brokkoli	diverse, regional
Rote Paprika	Rote Paprika	diverse, Niederlande

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

Banane	Banane	EU-Bio, Dom.Rep.
Traube Italia	Traube Italia	EU-Bio, Sizilien
Zwetsche Stanley	Zwetsche Stanley	ICEA, Italien
Pflaume Sungold	Pflaume Sungold	EU-Bio, Italien
Apfel Elstar + Raika	Apfel Elstar + Raika	Demeter, regional



Ersatz: Mehr dieses/ jenes

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

Riefkoche

- 6 große Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 1 Quark mit Kräutern
- 1 Pack Quark 40%
- 1 TL Muskat
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Meersalz
- 4 Eier
- 2 Tassen Mehl
- Etwas Petersilie oder Schnittlauch
- Bratfett

Die Kartoffeln werden tlw. grob und tlw. fein gerieben. Wenn es stört, dass die Masse braun wird, etwas Zitronensaft zugeben. Dazu kommen die gehackten Zwiebeln, der Quark, Muskat, Knoblauch und Salz. Bis hierher kann das alles noch eingefroren werden. Zum Schluss kommen noch die Eier und das Mehl dazu. Das Ganze gut verrühren. Reichlich Fett in der Pfanne erhitzen. Teigmasse in die Pfanne geben, von beiden Seiten leicht braun ausbacken. Anschliessend auf Küchentrepp legen, den Fettanteil etwas reduzieren.

Broccoli

Würden Sie in Italien oder England über den Wochenmarkt schlendern, dann würden Sie sich wundern, was alles als Broccoli bezeichnet wird. In Italien sind damit nämlich auch die farbigen Blumenkohlsorten und in England der Winterblumenkohl, auch Kopfbroccoli genannt, gemeint. Bei uns bezeichnet man nur die Varietät „italica“ mit dem uns bekannten typischen Erscheinungsbild als Broccoli. Blumenkohl und Brokkoli haben sich aus der gleichen Urform entwickelt.

Die essbaren Teile sind eigentlich die Blütenstiele und -knospen, welche die sogenannte „Blume“ bilden. Während beim Blumenkohl die Stiele und Knospen verschmel-

zen und eine geschlossene Blume bilden, kann man sie beim Broccoli noch deutlich differenziert erkennen, der Kopf ist eher locker aufgebaut. Er hat außerdem mehrere Seitentriebe, die Broccoli. Wegen der Seitentriebe und dem Strunk wird Broccoli auch als Spargelkohl bezeichnet, denn geschält sind sie zart wie Spargel und können durchaus mitgegessen werden. Blumenkohl ist weiß, weil er gebleicht wird, indem Sonne und Tageslicht mit Hilfe der großen Blätter abgeschirmt werden. Broccoli dagegen wächst im vollen Licht heran.

Aufgrund seines Chlorophyllgehaltes ist er grün und enthält aus demselben Grund mehr ernährungsphysiologisch wichtige Inhaltsstoffe als Blumenkohl. Besonders die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und die Vitamine A, B1, B2 und C. Der Vitamin-C-Gehalt ist sogar fast so hoch wie in Paprika.

Die Farben der Blume variieren von Sorte zu Sorte von dunkelgrün bis hellgrün. Bläuliche und violette Verfärbungen können sortenbedingt sein oder durch starke Sonneneinstrahlung entstehen. Broccoli sollte möglichst kühl bei 0-2° C gelagert werden. Er ist sehr ethylenempfindlich, in der Nähe von reifenden Früchten wie Äpfeln, Bananen und Tomaten kann er sehr schnell gelb werden.

Quelle: www.bioladen.de
Er sollte möglichst frisch verzehrt werden und nicht länger als 2-3 Tage im Kühlschrank gelagert werden. Passende Kräuter sind Dill, Estragon, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch. Broccoli kann roh in Salatmischungen, mit verschiedenen Saucen oder in Suppen zubereitet werden. Und wenn Sie das Gemüsewasser nicht weggießen, kann es hervorragend zum Kochen von Teigwaren weiterverwendet werden.

Broccoli-Clafoutis

- 250 g Broccoli
- Meersalz
- 2-3 Tomaten a. d. Glas
- 2 Eier
- 1 EL Rapsöl
- 75 ml fettarme Milch
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- Mühlenspeisepfeffer
- 1 TL Basilikum
- 50 g Weizenvollkornmehl

Broccoli putzen, Stiel schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden, Kopf in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 2 Min. sprudelnd kochen, abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Tomaten in Stücke schneiden. Eier trennen. Eigelb, Öl, Milch, Parmesan, Basilikum und Pfeffer verrühren. Eiweiß salzen, steif schlagen, Eischnee zur Eier-Ölmasse geben, Mehl mit einem Esslöffel darüber streuen und vorsichtig unterheben. Teig und Broccolischeiben in eine gefettete flache Auflaufform geben. Tomaten und Broccoliröschen auf dem Teig verteilen. Im 220 Grad heißen Backofen 12-15 Min. backen.

Dazu einen Portugieser reichen. Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Weitere Inspirationen in der aktuellen Schrot & Korn sowie auf der momo-site.

Viel Vergnügen und Erfolg:

Eure Momos