



# 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](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

42. Kalenderwoche 2008

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

-	Bataviasalat Grün	Demeter, regional
-	Petersilie	Demeter, regional
-	Cherrie-Strauchtomaten	ICEA, Italien
Dicke Möhre	Dicke Möhre	diverse, regional
Blumenkohl	Blumenkohl	diverse, regional
Kürbis Squash & Hokkaido	Kürbis Squash & Hokkaido	diverse, regional
-	Zwiebel Gelb	SKAL, Niederlande
Momos Kleine Obst (10,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	
Banane	Banane	EU-Bio, Dom.Rep.
Traube Italia	Traube Italia	Demeter, Sizilien
Traube Red Globe	Traube Red Globe	CRAE, Spanien
Clementinen	Clementinen	Demeter, regional
Apfel Raika	Apfel Raika	Demeter, regional

Ersatz: Ananas, Zucchini,...

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

## Kürbis-Info

Man unterscheidet zwischen Sommerkürbissen und Wintersorten; letztere sind besser lagerfähig, dafür ist deren Schale zum Verzehr weniger geeignet.

In Zierkürbissen ist giftiges und sehr bitteres Cucurbitacin enthalten; der Gehalt an Cucurbitacin entscheidet, ob ein Kürbis zu den Speise- oder zu den Zierkürbissen gezählt wird. Im Zweifelsfall sollte eine einfache Geschmacksprobe des rohen Fruchtfleisches gemacht werden. Schmeckt es bitter, ist die Sorte nicht genießbar.

### Hokkaido:

Anders als der Name vermuten lässt, stammt der Hokkaidokürbis wie alle Gewächse aus der Familie der Cucurbita (z.B. Zucchini, Gurke, Melonen) aus Lateinamerika. Umherziehende Stämme sorgten für seine Verbreitung über ganz Amerika, bis er schließlich durch seefahrende Völker auf verschlungenen Wegen auch nach China, Japan und Frankreich gelangte. In Japan bekam das fremde Kind dann seinen Namen, in der Provinz Hokkaido wurde er besonders kultiviert und weitergezüchtet. Gelagert wird der Hokkaido möglichst frostfrei und trocken bei Temperaturen um 8-10°C. Unter diesen Umständen ist er mehrere Monate haltbar. Er zeichnet sich vor allem durch sein sehr aromatisches Fruchtfleisch aus. Die dünne Schale kann mitgegessen werden. Hokkaido-Kürbisse eignen sich besonders für Gratin oder Eintöpfe, als Rohkost, Suppe, gedünstet, gekocht, gebacken, gebraten...

### Muskat:

Eine in Europa sehr bekannte und etablierte Sorte. Sie wird erst spät reif, kann aber lange gelagert werden. Auch wenn sie noch nicht optimal ausgefärbt sind, kann man sie schon ernten. Sie reifen gut nach. Für Rohkost, Gratins, Suppen, Pürees, zum Überbacken,...

### Gelber und roter Zentner:

Gehört zu den Riesenkürbissen und kann einen Durchmesser von bis zu 1m erreichen. Am häufigsten wird diese Sorte essigsauer eingelegt oder für Suppen und Eintöpfe verwendet. Da das Fruchtfleisch relativ neutral schmeckt, können sowohl süße, als auch herzhaftes Speisen daraus angefertigt werden.

### Squash:

Auch als Patisson- oder Ufo-Kürbis bekannt. Als Sommerkürbis bildet er nicht so eine harte Schale aus und ist deshalb nicht so lange haltbar. Ihr kleines Volumen und ihr zartes Aroma machen sie ideal für aparte Gerichte in praktikablen Quantitäten: Im Sommer halbiert man die unreifen Früchte, entkernt sie, dünstet sie etwa 15 Min. in einem geschlossenen Topf mit wenig Wasser und löffelt diese feine Vorspeise- mit Butter und etwas Salz verrührt- direkt aus der Schale. Im Winter lässt sich aus dem ausgelösten und pürierten Fruchtfleisch der nachgereiften Kürbisse eine wohlschmeckende Suppe bereiten. Vorsicht, die Schale wird sehr hart. 'Gem Squash' sind nicht mit Rondini zu verwechseln, die wie Zucchini dünnchalig sind. Für Rohkost, zum Frittieren, Backen und Einmachen.

### Butternut:

Die Butternüsse gehören zu den Moschuskürbissen. Sie haben das qualitativ beste Fruchtfleisch mit einem hohen Fruchtfleischanteil, da die Samen sehr klein sind. Sie sind mehr oder weniger birnenförmig, die handelsübliche Farbe ist beige-terracotta. Sie sind sehr lange lagerfähig. Er trägt seinen Namen wegen der butterweichen Konsistenz des Fruchtfleisches und des nussigen Aromas. Dank des cremigen Fruchtfleisches eignen sich Butternuss-Kürbisse sehr gut für Suppen, aber auch wie Hokkaido zu verwenden.

### Spaghetti-Kürbis:

Der Spaghetti-Kürbis hat eine längliche Form. Er heißt so, weil das Fruchtfleisch nach dem Kochen in längliche Fasern zerfällt, die Spaghetti-Nudeln ähneln. Den Kürbis mit der Gabel einpieksen und in einen entsprechend grossen Topf; in genügend Wasser (oder Brühe) gut 45 Min. kochen.

### Halloween-Kürbis:

Dieser Kürbis verdankt seinen Namen dem gleichnamigen Fest. Zu diesem Anlass schnitzen vor allem die Amerikaner in den orangefarbenen Kürbis gruselige Fratzen und benutzen sie als Kürbislaternen. Dazu werden die Kürbisse vorher ausgehöhlt. Das Fruchtfleisch muss aber nicht weggeworfen werden, es ist sehr schmackhaft.

## Saisonkalender

Salate werden es bald die letzten sein aus unserer Region; ausser Feldsalat und Postelein, diese Saison beginnt jetzt. Blumenkohl ist diese Woche letztmalig regional, Tomaten gibt es nur noch aus dem Ausland. Die Zitrusfrucht-Saison beginnt, nach den Clementinen gibt es wieder europäische Orangen und Grapefruit. Und Kiwi. Trauben sind es die letzten diese Woche, im Abo. Äpfel werden günstiger und haltbarer, die frühen Sorten sind aus. Kartoffeln bald lagerfähig, wenn die Schale hart genug ist. Auch hier werden die Preise noch etwas sinken.

Eure Momos



# 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](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

## Kürbisgratin provencal

800 g Kürbis, geschält  
4 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
1 EL Thymian  
50 g Vollkornmehl  
50 g Greyerzer-Käse, gerieben  
Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat  
4 EL Paniermehl  
Olivenöl

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein würfeln, die Petersilie waschen, trocken-schleudern und fein hacken. Knoblauch, Petersilie, Thymian, Mehl und geriebenen Käse in eine Schüssel geben, die Kürbiswürfel darin wenden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Eine flache Gratinform mit Olivenöl auspinseln. Die Kürbiswürfel in der Form verteilen und mit Paniermehl bestreuen. Reichlich Olivenöl über die Kürbiswürfel träufeln und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 180° knapp 1 Stunde backen.

## Resteverwertung

: gewürzte Kürbiskerne

Kürbiskerne  
flüssige Butter  
Cayennepfeffer, Kreuzkümmel,  
Meersalz, Chili

Die Kürbiskerne, die vom Kürbisschnitzen übrig geblieben sind, von den Fasern befreien, waschen und einige Stunden leicht antrocknen lassen. Dann mit flüssiger Butter vermischen- Menge nach Gefühl. 1/4 TL Cayennepfeffer und Chili zufügen und mit 1/2 TL gemahltem Kreuzkümmel und Meersalz mischen. Gewürzte Kürbiskerne auf ein Backblech streuen und bei etwa 180°, vorgeheizt, 5- 8 Minuten toasten, bis die Kerne geröstet aussehen und gut riechen.

## Kürbiskuchen

Mürbeteig:  
250 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen)  
1/2 TL Backpulver  
75 g Zucker oder Honig  
1 kleines Ei  
125 g Butter  
Füllung:

350 g Kürbispüree (selbstgemacht aus zB gekochtem Squash)  
150 g Honig o.a.  
je 1/2 TL Ingwer und Muskatnuß  
1 TL Zimt  
1 Prise Nelkenpulver  
2 EL Zuckerrübensirup  
3 Eier, verquirlt  
250 ml Schlagsahne

Zutaten für den Mürbeteig verkneten und kalt stellen, dann Springform damit auskleiden, Rand etwa 3 Zentimeter hoch formen. Die restlichen Zutaten verrühren und in die Teigform gießen. Etwa 45Min. bei 180° backen. Der klassische Nachtisch für das amerikanische Thanksgiving-Dinner. Wir könnten das als Bush-Abschieds-Dinner feiern (wenn da nicht der Beelzebub aufwartet ;-) Wer Teig übrig hat, kann Formen ausstechen, davon separat Plätzchen backen und diese als Dekoration verwenden. Lassen Sie sich nicht von der flüssigen Füllung irritieren: Die setzt sich beim Backen und wird fest.

## Blumenkohl-Risotto

1 Blumenkohl  
1 Zwiebel  
3-4 getr. Tomaten in Öl  
20 g Pinienkerne  
1 l heiße Gemüsebrühe  
40 g Butter  
250 g Vollkorn-Langkornreis  
150 ml Weißwein  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
20 g geriebenen Parmesan  
2 EL getr. Basilikum

Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen. Zwiebel fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel darin glasig dünsten. Reis zugeben und kurz andünsten. Wein zugeben und stark einkochen. Reis mit Brühe begießen, so dass er gerade bedeckt ist, und offen ca. 20 Min. garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugeben. 10 Min. vor Ende der Garzeit den Blumenkohl zugeben. Am Ende der Garzeit restliche Butter, Tomaten, Pinienkerne, Basilikum und Parmesan in den Risotto rüh-

ren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

## Batavia-Möhren-Salat

1 Batavia-Salat  
100 g Joghurt  
1-2 EL Zitronensaft  
1/2 TL Honig  
100 g Möhren, fein gerieben  
Meersalz  
1/2 Bd. Petersilie, fein gehackt

Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen, trockenschleudern und in einer Schüssel anrichten. Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Honig vermischen. Die Karotten untermischen, mit Meersalz abschmecken und mit dem Salat mischen. Mit der Petersilie bestreuen.

Kürbissalat

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

700 g Kürbis  
1 roter Apfel  
50 g Sonnenblumenkerne  
Für die Sauce:  
Saft von 1/2 Zitrone  
3 El. Distel- oder Nussöl,  
4 Essl. Apfelsaft

Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Öl und dem Apfelsaft verrühren.

Den Kürbis schälen. Die faserigen Teile und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch grob in die Sauce raspeln. Den Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden. Die Stifte unter den Salat mischen. Die Sonnenblumenkerne erst rösten, dann über den Salat streuen.

Tipp: Stechen Sie mit Ausstechförmchen Figuren wie zum Beispiel Blumen oder Sternchen aus und garnieren Sie damit Salate und kalte Platten.