



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

43. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Obst (5,-)

Rucola
Petersilie
Neuseeländer Spinat
-
Tomate
Wirsing

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Rucola
Petersilie
Neuseeländer Spinat
Salat...
Tomate
Wirsing

Qualität & Herkunft:

EU-Bio, Italien
Demeter, regional
diverse, regional
Demeter, regional
diverse, Italien/BRD...
diverse, regional

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Orange, die ersten
Birne Alex Lucas
Apfel Topaz
Kiwi, die ersten

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Orange, die ersten
Birne Alex Lucas
Apfel Topaz
Kiwi, die ersten

EU-Bio, Dom.Rep.
EU-Bio, Italien/Spanien
Bioland, BRD
Demeter, regional
EU-Bio, Italien

Ersatz: Kohlrabi,...

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

Rucola

Rucola ist schnell vorbereitet. Die Blätter einfach waschen und nach Wunsch kleinschneiden.

Rucola ist sehr gut zum Mischen mit anderen Salaten geeignet. Das charakteristische Aroma verträgt milde bis kräftige Saucen.

Auch wenn man es den radieschen-ähnlichen Blättern nicht ansieht: Rucola ist ein Kohlgewächs und hat daher auch seinen intensiv-würzigen Geschmack.

In einem feuchten Tuch eingewickelt, hält sich Rucola ein paar Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Pasta Rucola

200g Rucola
500g reife Tomaten
(oder ein Glas geschälte)
50g Parmesan, gerieben
500g Nudeln
Olivenöl
1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Meersalz, Mühlenpfeffer

In einem Topf Salzwasser aufkochen, Rucolablätter darin 1 Minute blanchieren und abtropfen lassen.

Die Tomaten kleinschneiden, die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein würfeln, pressen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und kurz dünsten.

Die Tomaten mit Salz und Pfeffer untermischen und das Ganze sanft köcheln lassen.

Inzwischen die Nudeln in dem kochendem Salzwasser bissfest

garen.

Das Rucola-Gemüse über die auf dem Teller angerichteten Nudeln geben, mit Tomatensauce begießen und mit Parmesan bestreuen.

Statt Nudeln können Sie auch zB. Tortellini verwenden.

Zusammen mit den Tomaten können Sie in feine Streifen geschnittenes Tofu in der Sauce kochen.

Neuseeländer Spinat

Der Geschmack des Neuseeländer Spinats ist etwas kräftiger als der normalen Spinats. Die Verwendung ist vielseitig, wie bei dem bekannten Spinat.

Bei Verwendung als Kindernahrung ist auf kalziumreiche Beikost oder Zusatznahrung (Milch, Quarkspeise o. ä.) zu achten, da Kalzium die Oxalsäure neutralisiert.

Die zarten jungen Triebe zu Salat bereiten, schmeckt äusserst lecker. Mit etwas Sahne und Knoblauch bekommt man eine leckere Pasta-Soße. Oder als Suppe:

Spinat-Reis-Suppe

250 g Langkornreis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1 El. gehackte Petersilie
50 g Butter
0,5 l Wasser
1 Tl. Gemüsebrühe
300 g Spinat
Meersalz
Mühlenpfeffer

Autofahren statt Essen ?

Landwirte erhalten für die Produktion erneuerbarer Brennstoffe durch die EU mehr Geld als für die aufwendigere Erzeugung von Bioprodukten. Hinzu kommt das geringere Risiko.

Die Lage in Europa ist sehr schwierig. Es gibt zu wenig Bio-Produzenten, zu wenig Ware, zu wenig Förderung.

Dass sich dadurch keine schwarzen Schafe in unser Sortiment einschleichen, gewährleistet u.a. ein umfangreiches Analyseverfahren unserer Grosshändler. Jede Woche wird eine Auswahl an Frische-Produkten auf Schadstoffe analysiert.

Reis kochen.

Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Petersilie fein hacken, in Butter kurz dünsten. Wasser und Brühe zugießen. Alles aufkochen und den Spinat dazugeben. Als letztes kommt der Reis dazu. Mit Gewürzen pikant abschmecken.

Spinat-Salat

200 g Spinat
1/2 Bund Petersilie
150 g Parmesan o.ä.
60 g Pinienkerne
1 Zwiebel
Zitronensaft
0,1 l Olivenöl
1 EL Balsamico
1 EL Rotweinessig
Meersalz, Mühlenpfeffer

Den Käse in feine Späne schneiden. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Für das Dressing den Zitronensaft, das Olivenöl und die Essige vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Spinatstiele abschneiden und die Spinatblätter auf vier großen Salattellern anrichten. Darüber die Zwiebel und Petersilie streuen. In einer Pfanne die Pinienkerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne...) kurz anrösten. Das Dressing über den Salat geben. Danach die Käsespäne darauf verteilen und am Schluss die Pinienkerne darüberstreuen.

Gutes Gelingen und guten Appetit !
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: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

Wirsing

Wirsing ist ein in Nordeuropa geschätzter krausblättriger Kohlkopf, fein würzig im Sommer, im Winter kräftiger im Geschmack. Wird nur gegart gegessen, vor allem in Eintöpfen.

Hat der Kohlkopf hellgrüne Blätter, dann handelt es sich um Sommerwirsing. Wirsing enthält jede Menge Vitamin C.

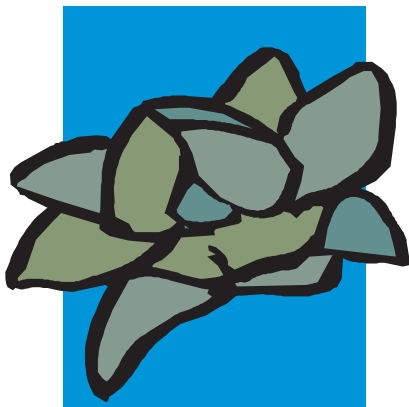
Vor seiner Zubereitung zuerst welke, äußere Blätter entfernen, danach waschen. Je nach Größe können Sie dann vierteln oder achteln, und in Stücken oder klein geschnitten garen. Zuvor den harten Strunk keilförmig heraus schneiden.

Früher war es üblich, Kohl mit viel Fett und lange Zeit zu kochen. Vitamine und Mineralstoffen bleiben besser erhalten, wenn in Streifen geschnittenes Wirsinggemüse nur 5-8 Minuten gegart wird, Wirsingviertel etwas länger.

Aus ganzen Wirsingblättern lassen sich Kohlrouladen zubereiten.

Dafür die Blätter zuvor etwa zwei Minuten in sprudelndem Salzwasser blanchieren und dann kalt abschrecken.

Ein Tipp gegen die typischen Duftschwaden, die sich beim Kochen von Wirsing entwickeln (Schwefelverbindungen). Sie lassen sich reduzieren, indem Wirsing in einem Schnellkochtopf mit Kümmel zubereitet wird.



Wirsing-Lasagne

3-5 Knoblauchzehen
1-2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
1 kleiner Wirsingkohl
1 gestr. TL gemahlener Kümmel
Meersalz, Mühlenpfeffer
1 großes Glas Tomaten
2 EL Balsamico
30 g Parmesan, frisch gerieben
Basilikum
Butter für die Auflaufform
200 g Lasagne-Blätter
150 g ger. Käse zum Überbacken
1/2 Gläschen Tomatenmark

2-3 Knoblauchzehen und die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl andünsten.

Den Wirsingkohl vierteln, den Strunk heraus schneiden, die Kohlviertel in feine Streifen schneiden und mitdünsten.

Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Die Tomaten aus dem Glas grob zerteilen und mit dem Saft in einen hohen Rührbecher geben. Zusammen mit dem restlichen gehackten Knoblauch und Olivenöl, Tomatenmark, Balsamico und Basilikum zu einer rohen, grobpürierten Tomatensauce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Den Ofen auf 180° vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter einfetten, den Boden mit einer dünnen Schicht Tomatensauce bedecken und eine Schicht Lasagneblätter einlegen. Auf die Nudeln eine Lage Wirsinggemüse schichten, mit Tomatensauce und geriebenem Käse bedecken und wieder mit den Lasagneblättern beginnen. Weiterschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Auf die letzten nur noch Tomatensauce und Käse.

Die Wirsing-Lasagne etwa 35 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Vor dem Servieren die Lasagne noch 10 Minuten ruhen lassen.

Wirsing mit Sojawürfeln

1 kleiner Wirsingkohl
1 EL Margarine
50 g Öl
1 gehackte Zwiebel
100 g getrocknete Sojawürfel
1 Becher Creme fraiche
Meersalz, Mühlenpfeffer
Kümmel

Sojawürfel mit gut gewürzter heißer Gemüsebrühe übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Wirsing putzen, waschen und fein schneiden, etwa 15 Minuten kochen und dann abtropfen lassen. Das Wasser auffangen. In der Margarine die Zwiebel kräftig andünsten, Sojawürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel kräftig würzen und gut anbraten. Mit etwas Wirsingbrühe auffüllen, Wirsing dazugeben und kurz durchkochen. Creme fraiche darunter rühren und nochmals gut abschmecken.

Wirsing-Roulade mit Hirsefüllung

125 g Hirse
1 l Gemüsebrühe
200 g Möhren
1 Wirsingkohl (ca 1 kg)
Meersalz, Mühlenpfeffer
150 g Magerquark
50 g geriebener Käse
30 g Butter oder Margarine
3 EL Creme fraiche
Holzspießchen

Die heiß gewaschene Hirse in 1/2 l kochende Brühe geben und zugedeckt 30 Minuten ausquellen lassen. Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Möhren 10 Minuten vor Ende der Garzeit zur Hirse geben.

Zum Wirsing 8 große Blätter ablösen und in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abkühlen lassen. Hirse ebenfalls abkühlen lassen. Mit Quark und geriebenem Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hirsefüllung auf die Wirsingblätter verteilen, zu Rouladen aufrollen und mit je einem Holzspießchen zustecken. Fett in einem Topf erhitzen, Wirsingrollen darin leicht anbraten, mit restlicher Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten garen.

Herausnehmen und warm stellen. Schmorflüssigkeit etwas einkochen lassen, Creme fraiche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Wirsingrollen anrichten. Den nicht verbrauchten Wirsing anderweitig verwenden.