



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

49. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat
Tomate
Zucchini
Rote Paprika
Möhre
Rote Zwiebel
Avokado Bacon

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat
Tomate
Zucchini
Rote Paprika
Möhre
Rote Zwiebel
Avokado Bacon

Qualität & Herkunft:

Ecocert, Frankreich
EU-Bio, Marokko
EU-Bio, Marokko
EU-Bio, Marokko
diverse, regional
Bioland, regional
CRAE, Spanien

> Wenn man keine Ahnung hat- einfach mal Fresse halten< (www.nuhr.de).

Ob Politik oder Wissenschaft, Bescheidenheit wäre angesagt. Anstelle Lamentierens über Rezession (eine solche kann man auch herbeireden) und Grenzwerte (die niemand wirklich kennt). Nitrate sollen, neuesten Studien zufolge, sogar gesundheitlich günstige Wirkungen entfalten können. Das analytische Denkmuster ist überholt, Mikrokosmos und Makrokosmos sollen bitte als Einheit betrachtet werden. Dann stimmt das auch wieder mit der Selbsteinschätzung:

>Ich weiss, dass ich nichts weiss<

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Clementine, Biosybaris
Orange
Kiwi
Apfel Elstar + Topaz

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Clementine, Biosybaris
Orange
Kiwi
Apfel Elstar + Topaz

IMO, Dom. Rep.
ICEA, Italien
ICEA, Italien
diverse, Europa
diverse, regional

Ersatz & XL-Gemüseliste:
Kohlrabi; mehr von allem.

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

Paprika-Zucchini-Couscous

4 Tassen Couscous
3 Rote Paprika
2 Zucchini
2 Möhren
2-3 Zwiebeln
4 Tomaten
4 TL Gemüsebrühe
Harissa oder Pfeffersauce
Meersalz & Mühlenpfeffer
Öl für die Pfanne
Mozzarella gerieben

Die Zwiebel hacken, das Gemüse in feine Würfel schneiden. Den Couscous in eine Schale füllen und mit der Gemüsebrühe aufgießen, 5 Minuten quellen lassen. Die Tomaten vierteln, die Paprika halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldbraun dünsten. Dann das weitere Gemüse, außer die Tomaten, hinzugeben und mitdünsten. Den Couscous mit in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Die Tomaten erst jetzt hinzufügen. Mit der Pfeffersauce sowie Meersalz & Mühlenpfeffer abschmecken. Nun den Gemüse Couscous auf die Paprikahälften verteilen und etwas geriebenen Mozzarella darüber geben. Den Ofen auf 170° vorheizen, die Paprika auf mittlerer Schiene hineingeben, habe fertig wenn der Mozzarella goldbraun ist.

Gemüse-Crostini

50 g Butter
200 g Zucchini, fein gewürfelt
150 g Paprika, fein gewürfelt
200 g Tomaten, fein gewürfelt
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 Päckchen Mozzarella
Kräuter der Provence
Meersalz & Mühlenpfeffer
12 Scheiben Baguette

Die Butter erhitzen und die Gemüsegewürfel mit dem Knoblauch andünsten und abkühlen lassen. Mozzarella in Würfel schneiden und mit den Kräutern unter das Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Baguettescheiben auf ein Backblech legen und mit der Gemüse-Käse-Mischung belegen. Im Backofen bei 200° ca. 8 Minuten backen.

Feinschmecker-Rösti

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
Öl zum Braten
Meersalz & Mühlenpfeffer
5 Tomaten
1 Zucchini
4 Scheiben Seitan-Scheiblis
1 Päckchen Mozzarella
2 EL gemischte Kräuter

Kartoffeln schälen und grob rüffeln. Zwiebel fein würfeln. Mit den Kartoffeln vermengen und salzen. Kartoffelmasse portionsweise im erhitzten Fett braten, dabei die Kartoffeln fest andrücken. Tomaten in Scheiben, Scheiblis in Streifen schneiden. Zucchini in

kleine Würfel schneiden. Röstis auf einen feuerfesten Teller geben und mit Tomaten, Zucchini, Scheiblis, Mozzarellawürfeln belegen und den Kräutern bestreuen. 8 Minuten bei 175° überbacken.

Zucchini-Tomaten-Salat

800 g Zucchini
150 g getrocknete Tomaten in Öl
1 Zwiebel
150 g Cashewkerne
1 kleiner Salat
12 EL Olivenöl
5 EL Balsamico-Essig
Meersalz, Mühlenpfeffer, Thymian

Zucchini in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. 4 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini kurz anbraten. Die Tomaten abtropfen lassen und kleinschneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Cashewkerne ohne Öl anbraten. Salat zupfen, trockenschleudern und in eine Schale geben. Die noch warme Zucchini und die Tomaten dazugeben. Aus den Zwiebeln, Thymian, Öl, Balsamico und den Gewürzen die Marinade anrühren, ordentlich pürieren, darüber geben und noch mal abschmecken. Zum Schluß die Cashewkerne dazugeben. Mit Brot servieren.

Ich mag es kräftig und röstig, wie man vermuten mag. Bitte um Vergebung. Tut mal was für Euren Acrylamid-Haushalt...

momo-raoul



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

Rezepte und Anregungen für die bevorstehenden Feiertage...

Adventsparfait

3 Eier
3 Eigelb
200 g Rohrohrzucker
je 50 g Mandeln, Zitronat, Orangeat, Rosinen
Lebkuchengewürze je nach Geschmack
0,75 l geschlagene Sahne

Die Eier, die Eigelbe und den Zucker im heißen Wasserbad warm(ca. 60-65°C) aufschlagen.

Dann herausnehmen und kalt schlagen. Mandeln, Zitronat, Orangeat und Rosinen dazugeben. Mit Lebkuchengewürz abschmecken. Nun vorsichtig die geschlagene Sahne unterheben. Eine Kastenform mit Backpapier ausschlagen und die Parfait-Masse einfüllen. Mindestens 12 Stunden im Tiefkühlgerät einfrieren. Das Parfait vor dem Servieren kurz bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann stürzen und mit Kakao und Puderzucker bestreuen. Zu Kaffee oder als Dessert servieren.

Herzhafte Weihnachtsplätzchen

Zutaten für 1 Blech

150 g Vollkornmehl
125 g Butter
125 g Käse (alter Gouda), gerieben
2 Eigelb
1 Prise Meersalz
etwas Paprikapulver
evtl. Kümmel, Walnüsse

Aus Mehl, Butter, Käse, einem Eigelb, Paprika und Meersalz einen Mürbeteig herstellen; kalt stellen.

Nach 30 Min. auf einem bemehlten Backbrett auswellen und runde Plätzchen ausstechen. Leicht mit dem zweiten Eigelb bepinseln, mit Kümmel bestreuen oder mit Walnüssen belegen. Bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. goldgelb backen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Aprikosen-Lebkuchen

Zutaten für 70 Stückchen:

3 Eier
120 g Honig
2 TL Lebkuchengewürz
Meersalz
2 El Aprikosen-Fruchtaufstrich
100 g Aprikosen, getrocknet
125 g Mandeln, gerieben
125 g Haselnüsse, gerieben
50 g Weizen, fein gemahlen
1 TL Weinstein-Backpulver
Vollkornoblaten
35 Mandeln

Für den Guss:
30 g Honig
30 g Aprikosen-Fruchtaufstrich
2 El heißes Wasser

Eier mit Honig und Gewürzen schaumig rühren. Aprikosen-Aufstrich zugeben. Getrocknete Aprikosen fein hacken und mit geriebenen Nüssen, Mehl und Backpulver mischen. Alles unter die Eimasse rühren. Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Mandeln blanchieren, kalt abschrecken, aus der Haut drücken, mit einem Messer längs halbieren und trocknen lassen. Teig mit einem Teelöffel auf die Oblaten geben, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und eine halbe Mandel in die Mitte drücken. Lebkuchen bei 190 °C etwa 15 Minuten backen.
Honig mit Aprikosen-Fruchtaufstrich und etwas heißem Wasser glattrühren. Die Lebkuchen noch heiß mit dem Guss bepinseln und abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + 15 Minuten Backzeit

Mini-Stollen

250 g Butter
100 ml Milch
50 g Orangeat
500 g Vollkornmehl
2 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Vanille
100 g Zucker, Sirup, Dicksaft...
100 g Mandeln
Schale und Saft von 1 Orange
100 g Rosinen

Butter schmelzen, die Milch dazuschütten. Das Orangeat mit den Mandeln im Mixer feinhacken. Mehl, Hefe, Vanille, Zucker, Salz, Mandeln, Orangenschale, Rosinen und das Orangeat in eine Schüssel geben. Die Butter-Milch-Mischung und den Orangensaft dazugeben. Alles verkneten. Der Teig ist recht feucht. Abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

Vom Teig walnussgroße Stücke abreißen, längliche kleine Stollen formen und auf dem Blech nochmal ca. 20 Min. gehen lassen. Bei 150° ca. 15 Min backen.

Für den Guss
60 g Butter
5 EL Orangensaft
1 EL Puderzucker
verrühren.

Die noch warmen Mini-Stollen mit dem Guss bestreichen.

Ingwerkekse

125 g Vollrohrzucker
1 TL Ingwerpulver
1 Zitrone
3 Eier
175 g Weizenvollkornmehl
1 Msp. Weinsteinbackpulver

Zucker, Ingwer und abgeriebene Zitronenschale mischen. Eier trennen, Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Eigelbe nacheinander unterrühren.

Mehl mit Backpulver auf die Eiercreme sieben und unterziehen. Mit einem Teelöffel Teighäufchen auf gefettete, mit Mehl bestreute Backbleche setzen und 60 Minuten ruhen lassen.

Das erste Blech in den kalten Backofen (mittlere Schiene) schieben und die Kekse bei 150° etwa 50 Min. hellbeige backen. Die Kekse auf dem zweiten Blech brauchen nur etwa 40 Minuten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 60 Minuten zum Ruhen + 90 Minuten zum Backen

nächste Woche mehr...