



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
 Telefon: 0228 - 46 27 65
 Thekenfon: - 54 90 73
 Fax: - 97 20 695
 www.bioladen-momo.de

in 53225 Bonn - Beuel
 Abofon: - 54 90 70
 Abofax - 54 90 72
 Metzger shop-in-shop - 47 83 39
 momonaturkost@vollbio.de

44 Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Bataviasalat grün		-	-	x	Demeter, Meckenheim
Petersilie		x	x	x	Demeter, Meckenheim
Staudensellerie		x	x	x	Demeter, Meckenheim
Porree		-	-	x	diverse, regional
Möhren, Wurzelpetersilie, Knollensellerie, Pastinake		x	x	x	diverse, regional
Zwiebeln		x	x	x	diverse, regional
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Orange Navelina	x		x	x	EU, Italien
Melone Helios	x		-	x	AIAB, Italien
Kiwi	x		x	x	Demeter, Italien
Apfel Elstar	x		x	x	Demeter, Meckenheim

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatzprodukte möglich

Petersilienwurzel- Rahmsuppe

Petersilienwurzeln sind ein sehr würziges Gemüse, das sich ausgezeichnet für Suppen eignet.

Ca. 400g Wurzeln schälen und in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel würfeln und mit den Wurzeln andünsten. Mit Weißwein ablöschen. 0,75 Liter Gemüsebrühe und gut 1/2 Liter Sahne aufgiessen, etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe dann im Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit creme fraiche und Zitronensaft, Meersalz und Mühlenpfeffer abschmecken. Vor dem Servieren nochmals mit dem Zauberstab schaumig schlagen.

Die Suppe erhält ihre Bindung durch das Pürieren des Gemüses. Auf diese Weise können fast alle Sorten von Gemüsesuppen ohne Mehlgabe hergestellt werden.

Wurzelsuppe

500 g Kartoffeln	4 EL Öl zum dünsten
1 Stange Lauch	1/2 Bund Petersilie
250 g Möhren	eingelegetes Basilikum
500 g reife Tomaten	50 g Parmesan,
2 Stg. Staudensellerie	Meersalz
1 Zwiebel	frisch gemahlener Pfeffer
1,5 l. Brühe	

- Das Gemüse putzen und kleinschneiden. In einem kleinen Topf die Brühe zum Kochen bringen. Im großen Suppentopf das Öl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, portionsweise Sellerie, Möhren und Lauch hineingeben und kurz anbraten.
 - Jetzt die heiße Brühe angießen. Die Kartoffeln und Tomaten unterrühren und alles zusammen etwa 30 Minuten köcheln lassen. Kräuter fein hacken, mit den Gewürzen zur Suppe geben und weitere 5 Minuten mitkochen.
 Mit frisch gehobeltem Parmesan und eingelegetem Basilikum überstreut servieren.

Wurzelauflauf

700 g Wurzelgemüse (Möhren, Pastinaken, Wurzelpetersilie, Knollensellerie)	Knoblauch
3 Zwiebeln	6-7 EL Paniermehl
getrockneter Thymian	Meersalz
2 Eier	etwas Olivenöl
Mühlenpfeffer	300 ml Sojasahne
300 g Schafskäse	

Wurzelgemüse schälen, raspeln und in eine gefettete Auflaufform geben.
 - Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken, mit Thymian, Salz, Pfeffer, Paniermehl, Ei, Olivenöl und Schafskäse mischen und zusammen mit der Sojasahne über das Gemüse geben.
 - Eine knappe halbe Stunde bei 200 °C im Ofen garen. Nach Bedarf und Anlass mit frischem Thymian oder Wurzelgrün verzieren.

Pastinakensuppe Pflaume- Nuss

Pastinaken verwenden Sie wie Möhren, sind aber etwas wüzigiger und schärfer. Zum Unterscheiden von Wurzelpetersilie und Pastinake riechen Sie dran: Wurzelpetersilie = wüzig.

400 g Pastinaken
1 große Zwiebel
10 Backpflaumen
5 EL gemahlene Haselnüsse
3 EL Olivenöl
1 Glas Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
20 g Parmesankäse
Meersalz & Mühlenpfeffer
1/2 Zitrone

Pastinaken schälen und klein schneiden, Zwiebel grob hacken, Pflaumen klein schneiden. Alles mit dem Nussmehl in heißem Olivenöl unter Rühren fünf Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe angießen und 15 Minuten köcheln. Dann pürieren, geriebenen Parmesankäse einrühren und abschließend mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70
Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72
Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39
www.bioladen-momo.de momonaturkost@vollbio.de

Knollensellerie

Aus der Wurzel der Pflanze bildet sich eine große Knolle mit einer festen bräunlichen Rinde. Das Innere besteht aus weißlichem, festem bis schwammigem Fruchtfleisch

Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen macht den typisch würzigen Geruch und Geschmack aus.

Roher Knollensellerie ist im Gemüsefach des Kühlschranks etwa eine Woche haltbar. Zum Einfrieren teilt man die Sellerieknolle gleich in Portionen. Beim Gefrieren verflüchtigt sich allerdings ein Teil der ätherischen Öle, damit geht auch Geschmack verloren.

Die Sellerieknolle wird unter fließendem Wasser abgebürstet und anschließend geschält. Die Knolle wird als Gemüse gegart oder je nach Rezept in Scheiben, Stifte oder Würfel geschnitten.

Das Beträufeln mit Zitronensaft verhindert eine Braunfärbung. Wegen des würzigen Geschmacks ist zerkleinerter Knollensellerie eine beliebte Zutat in Suppen oder Eintöpfen.

Sellerie paniert

800 g Knollensellerie 1 Liter Gemüsebrühe
2 Eier 200 Semmelbrösel
Meersalz, Pfeffer, Paprika, Öl zum anbraten

Sellerie schälen und in ca. 1-2-cm dicke Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe ca. 5 Minuten kochen. Abgießen, Brühe aufbewahren. Selleriescheiben auskühlen lassen. Dann mit dem Gewürz sparsam bestreuen. Im aufgeschlagenen Ei, dann im Paniermehl wenden und in Sonnenblumenöl auf beiden Seiten goldgelb braten.

Suppe mit Staudensellerie

500 g Staudensellerie
60 g Butter oder Margarine
600 ml Gemüsebrühe
100 g Kräuterfrischkäse
Meersalz, Pfeffer frisch gemahlen

Die Selleriestangen putzen, waschen, das Grün beiseite legen, in Scheiben schneiden und in Butter oder Margarine 10 Minuten dünsten. 1/4 des Selleries herausnehmen. Die Hälfte der Brühe in den Topf geben und 5- 10 Minuten köcheln lassen, dann Sellerie mit der Brühe pürieren. Restliche Brühe und Frischkäse zugeben, unter Rühren aufkochen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Suppe mit den restlichen Scheiben des Selleries und dem Grün anrichten.

Gratinierter Staudensellerie

800 g Staudensellerie Meersalz, Mühlenpfeffer
100 g geriebener Parmesan
2 EL Olivenöl Fett für die Form

Den Staudensellerie in die einzelnen Stangen zerteilen, putzen und waschen. Das Grün abschneiden und beiseite legen. Die Stangen in etwa 10 cm lange Stücke schneiden.

In einem Topf Salzwasser aufkochen lassen und die Selleriestücke darin in etwa 8 Min. bißfest garen. Herausnehmen, eiskalt abschrecken und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten und die Selleriestücke hineinlegen. Mit dem Parmesan bestreuen, mit Öl beträufeln.

Die Selleriestangen 15 Min. gratinieren, bis der Käse bräunt.

Inzwischen das Selleriegrün fein hacken, vor dem Servieren über das Gratin streuen.

Nudeln mit Honigmelone

400 g Nudeln 50 g Butter
0,2 l. Sahne oder Saure Sahne
40 ml Whisky Meersalz, Pfeffer
250 g Honigmelone 50 g geriebener Käse

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne schmelzen, Rahm dazugießen und aufkochen. Whisky zufügen und die Sauce einige Minuten etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von der Melone Schale und Kerne entfernen, Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, zur Sauce geben und darin circa drei Minuten köcheln lassen.

Nudeln abgießen und auf Teller anrichten. Die Sauce darauf verteilen und den geriebenen Käse darüberstreuen.

Gefüllte Honigmelone

2 Honigmelonen 2 EL Crème fraîche
2 EL Kokosraspel 1 EL Mandelmus
3 EL Korinthen 1 TL Zimt
1 Prise Vanille
Zum Garnieren
200g Sahne 4 EL Pinienkerne

Die Honigmelonen durch den Stielansatz halbieren und zuerst mit einem Esslöffel die Kerne heraus Schälen. Dann das Fruchtfleisch so herausnehmen, dass ein etwa 1 cm breiter Rand stehen bleibt.

Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit der Crème Fraiche, den Kokosraspeln, dem Mandelmus und den Korinthen vermengen. Den Saft vorher abgießen und auffangen (als Getränk verwenden).

Mit dem Zimt und der Vanille abschmecken. Dann die Masse wieder in die Melonenschalen einfüllen. Die Sahne steif schlagen, daraufgeben und die Melonen mit Pinienkernen garnieren.