

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: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

04. Kalenderwoche 2007

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Endiviensalat		-	-	x	Demeter, regional
Lauchzwiebel		x	x	x	EU, Spanien
Blumenkohl		x	x	x	Demeter, regional
Schmelzkohlrabi		x	x	x	Bioland, regional
Pastinake, wie Möhre verwenden		x	x	x	Bioland, regional
Zwiebel		x	x	x	Bioland, regional
als Er- bzw. Zusatz gibt`s nochmal Hokkaido, das letzte Mal bis in den Herbst					
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Orangen Navelina	x		x	x	AIAB, Italien
Kumquat, eventuell	x		x	x	AIAB, Italien
Kiwi	x		x	x	EU, Italien
Apfel Gloster, Holsteiner Cox	-/x		-/x	x	Demeter, Regio/Altes Land

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

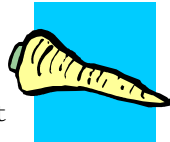
Kumquat

sind verwandt mit Zitrusfrüchten, ähnlich im Geschmack. Die Frucht wird komplett, mit der dezent bittere Schale verzehrt. Als Nascherei und Vitamin-C-Schub, in (Obst-)Salaten, als essbare Deko... Israelische Ware kommt für uns nicht in Betracht (Flugware), wir hoffen etwas italienische Kumquats zu erhalten.

Pastinakensalat

Für Die Joghurt-Sauce
3 EL Zitronensaft
1 Prise Currypulver
100 g Joghurt
gut verrühren.

3 EL Apfelsaft
Meersalz
1 EL Sonnenblumenöl



300 g Pastinaken und 1 Apfel,
direkt in die Sauce hobel oder raffeln, gut mischen.

Zuletzt 2 EL Kürbiskerne unterrühren.

Dazu einen Frizzante
Ombretta oder Prosecco
Moretto und der Abend
verspricht Gute Laune.



Pastinaken-Cremesuppe

300 g Pastinaken
1 Zwiebel
1 l. Gemüsebrühe
Meersalz
1 Schuss Apfelessig

1 mehlig Kartoffel
Olivenöl
Muskatnuss, gemahlen
Mühlenspeck
Creme fraiche

Zwiebeln und Pastinaken in Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Kartoffel mit einem Reibeisen hinzuraspeln und mit Muskat würzen. Knapp 10 Minuten köcheln lassen, danach pürieren, dadurch erhält die Suppe sämige Konsistenz. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Apfelessig abschmecken.

Die Suppe wird mit Creme fraiche garniert und mit zB getrockneter Petersilie bestreut.

Marinierter Blumenkohl

mit Rosinen, als Beilage für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl
2 Knoblauchzehen
70 g Rosinen
3 EL Olivenöl
Mühlenspeck

Meersalz
2 Lauchzwiebeln
1/2 TL Fenchelsamen
2 EL Weißwein-Essig

Den Blumenkohl putzen, gut waschen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser fünf Minuten kochen. Dann abgießen, dabei vier Eßlöffel Kochwasser abnehmen. Die Blumenkohlröschen kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, gut waschen und fein hacken. Das Weiße der Lauchzwiebeln, die Rosinen, den Knoblauch und die Fenchelsamen im heißen Öl 2 Minuten andünsten. Vier Eßlöffel Kochwasser und den Essig dazugeben und kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem restlichen Lauchzwiebelgrün über den Blumenkohl geben.
Vor dem Servieren eine Stunde ziehen lassen.

Kohlrabipfanne

1 Zwiebel
3 Möhren
750 g Kohlrabi
Thymian, getrocknet
Petersilie, frisch oder getrocknet

1 EL Butter
700 g Kartoffeln
Kräutersalz
150 g Joghurt

Zwiebel schälen und fein hacken, in der Butter andünsten.
Möhren waschen und würfeln, dazugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 5 Min. schmoren lassen.
Kartoffeln und Kohlrabi schälen und würfeln, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und weitere 15 Min. zugedeckt schmoren lassen.
Joghurt zugeben und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen.
Mit Petersilie bestreuen.