



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

05. Kalenderwoche 2007

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Qualität, Herkunft
Eis- oder Kopfsalat		x	x	x	div., Spanien/Frankreich
Zucchini		x	x	x	Demeter, regional
Avokado		x	x	x	EU, Spanien
Möhre		x	x	x	diverse, regional
Sellerieknolle		x	x	x	Demeter, Bonn
Knoblauch		x	x	x	CRAE, Spanien
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Orangen Navel	x		x	x	AIAB, Italien
Rote Grapefruit	x		-	x	EU, Italien
Zitronen	x		x	x	Demeter, Italien
Apfel Elstar, Iona Gored	x		-	x	Demeter, Regio/Altes Land

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

Sellerie:

Sellerie zeichnet sich durch seinen intensiven Geschmack aus und wird roh und gekocht als Salat oder Gemüse zubereitet. Beim Aufschneiden der rohen Sellerieknollen entstehen häufig rostfarbene, fleckige Verfärbungen des Fleisches, so dass es sich empfiehlt die Knollen sofort nach dem Zerkleinern mit Zitronensaft oder Essig zu beträufeln und zuzudecken. Soll Sellerie gegart werden, wird am besten die ganze Knolle mit der Schale gekocht (40-60 Minuten - je nach Dicke).

Sellerie-Cremesuppe

400 g Sellerieknolle 2 El Zitronensaft
 1 Zwiebel 30 g Butter
 3/4 Liter Gemüsebrühe 1/8 Liter süße Sahne
 1 El Mehl Muskat und Pfeffer
 1 Eigelb

Sellerieknolle waschen, putzen, fein raspeln, sofort mit dem Zitronensaft vermischen.

Zwiebel pellen, fein hacken.

Butter erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Sellerie zugeben.

Gemüsebrühe angießen, Gemüse 20 Minuten garen lassen.

Süße Sahne mit Mehl, Muskat und Pfeffer verquirlen und die Suppe damit binden.

Eigelb mit 1 El Wasser mischen, Suppe damit legieren, nicht mehr aufkochen.

Dazu Roggenbrot reichen.

Selleriescheiben paniert

700g Sellerieknolle 4 El Mehl
 2 Eier 8 El Paniermehl
 8 El Margarine

Sellerieknollen waschen, putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben im Mehl wenden.

Eier verquirlen, Scheiben durch die Eimasse ziehen und im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.

Margarine erhitzen, Selleriescheiben 3 Minuten von jeder Seite braten.

Dazu gemischten Salat und Kräuterquark servieren.

Möhren mit Hirse

200g Möhren 50g Hirse
 0,25l. Wasser 1 gestr. TL Gemüsebrühe
 1 Prise gem. Anis 1 EL Butter
 1 EL Petersilie, getrocknet oder frisch gehackt

Die Möhren waschen, putzen und grob würfeln. Die Möhrenwürfel mit der Hirse, dem Wasser, der gekörnten Brühe und dem Anis in einem Topf zum Kochen bringen und in 15-20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze weich garen.

Den Topf vom Herd nehmen. Die Butter und die Petersilie untermischen.

Die Hirse bleibt körniger, wenn Sie die erst ohne Öl in der Pfanne hellbraun rösten.

Avocados

Leider wissen wir nie, in welchem Reifegrad die Avokados bei uns ankommen, das können wir kaum beeinflussen. Jedenfalls sollten sie auf Druck leicht nachgeben, dann können sie verarbeitet werden.

Um sie schneller reifen zu lassen, stecken Sie sie zusammen mit einem Apfel in eine Tüte.

In den Kühlschrank dürfen sie nicht, da werden sie braun und schmecken fade.

Die Sorte Hass zeichnet sich durch den kleinen Kern und das starke Aroma aus; je nach Reifegrad wird sie zudem dunkler, bis hin zu schwarz, was bei anderen Sorten auf Überreife hindeutet.

Avocadocreme- der Klassiker

2-3 Avocados Saft einer Zitrone
 1 Zwiebel 1- 2 Knoblauchzehen
 80g Soja Creme oder Sahne oder Schmand
 2- 3 EL Sojamilch Salz und Pfeffer

Die Avocados schälen, entkernen und grob zerschneiden. Mit dem Zitronensaft pürieren.

Die Zwiebel hacken, die Knoblauchzehen zerdrücken. Beides zum Avocadomus geben und noch mal kurz pürieren.

Soja creme und Sojamilch unter das Avocadomus rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

weitere Rezepte auf bioladen-momo.de