



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

14. Kalenderwoche 2007

Diese Woche in Momos Kleiner:	Diese Woche in Momos Grosser:	Qualität & Herkunft:	Weintipps zur Spargelsaison	Käsetipp:
Petersilie	Grüner Bataviasalat	EU, Frankreich	- Chardonnay weiß	Allgäuer Ruccola
Schlangengurke	Petersilie	EU, Frankreich	fruchtig, trocken	mild-würzig
Austernpilze	Radieschen	Bioland, regional	5,49/0,75l.	50% FiTr
Porree	Schlangengurke	AIAB, Italien	- Gascogne weiß	Monatsangebot
Möhre "Purple Haze"	Austernpilze	Bioland, regional	süffig, halbtrocken	1,39/ 100g
	Porree	diverse, regional	2,99/0,75l.	
	Möhre "Purple Haze"	Bioland, regional		
Als Ersatz: Kohlrabi,...				
Banane	Banane	EU, Dom.Rep.	- Elbling sur lie weiß	
Clementine "Fortuna"	Clementine "Fortuna"	EU, Spanien	frisch, duftig	
Saftorangen, diverse	Saftorangen, diverse	EU, Spanien/Italien	5,49/0,75l.	
Kiwi	Kiwi	ICEA, Italien	- und weitere...	
Apfel weissnochnich	Apfel weissnochnich	Demeter, Regio/Altes Land		



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

Kiwi

Die Kiwi ist in der BRD eine der beliebtesten Früchte. Weltweit liegen wir auf Platz 4 unter den Kiwi- Essern, mit 1,5 Kilo Jahresverzehr pro Kopf.

Die Verwendungsmöglichkeiten sind vielfältig, frisch aus der Schale gelöffelt, für Obstsalat, als Kuchenbelag...

Zu beachten ist, dass Kiwis ein eiweisspaltendes Enzym enthalten, so dass Milchprodukte die mit Kiwi in Kontakt kommen nach kurzer Zeit bitter schmecken. Verhindern lässt sich das, indem die geschälten Früchte mit heißem Wasser übergossen und kurze Zeit ziehen gelassen werden. Der eiweisspaltende Effekt kann auch genutzt werden, um Fleisch zarter zu machen, dazu Kiwischeiben mit in die Marinade geben.

Der Nährwert ist verhältnismässig hoch, da leicht mehrere Kiwis verzehrt werden können. Mit bis zu 120 mg Vitamin C genügt eine einzige Kiwi um den vermuteten Tagesbedarf eines Erwachsenen zu decken.

Ursprünglich stammt die Kiwi aus China. Der Name Mao Yangtao liess sich nicht gut vermarkten, erst die pfiffige Idee eines Importeurs in den 60er Jahren, sie nach dem neuseeländischem Wappenvogel zu benennen, wo sie seit Anfang des 20. Jahrhunderts angebaut werden, brachte einen hohen Bekanntheitsgrad mit sich.

Es gibt unzählige Variationen von Kiwifrüchten. Am bekanntesten ist die Sorte Hayward, aber auch die Kiwi Gold, eine Züchtung die erst wenige Jahre alt ist, wird immer beliebter, da sie weniger o.g. Enzyms enthält, exotischer schmeckt und zudem noch mehr Vitamin C enthält. Unsere Bio- Kiwis stammen aus Italien, Spanien und Griechenland, aber auch im Rheinland oder an geschützten Stellen im Garten tragen sie Früchte. Auch neuseeländische Bio- Kiwis werden eingeflogen und deshalb werden Sie sie bei uns nicht finden. Im Sommer haben wir etwa 3 Monate lang keine Kiwi.

Kiwi gehören zu den nachreifenden Früchten, werden also unreif geerntet, was vorteilhaft ist für Transport und Lagerung. Bei knapp 0 Grad Celsius und hoher Luftfeuchte sind sie viele Monate haltbar. Zuhause sollten sie nicht mit anderem Obst zusammen gelagert werden, wenn Bananen, Äpfel oder Orangen in der Nähe sind wird's bald dringend. Am besten in eine perforierte Plastiktüte in den Kühlschrank. Bei Zimmertemperatur reifen selbst harte Früchte in wenigen Tagen nach.

Kiwi-Früchtekuchen

Boden, 1 Tag vorher zubereiten, sonst bröseln er
 * 600 g Haferflocken, je zur Hälfte kernige und zarte
 * 3 EL Honig * 1 Pckg. Backpulver * 3 Eier
 * 150 g Butter * 3/8 l Milch * 1 Prise Meersalz

Butter, Eigelb und Honig verrühren. Flocken, gemischt mit Backpulver und Milch dazugeben. Eiweiß mit Meersalz steif schlagen, unterziehen. Backblech mit Backpapier bedecken, Teig daraufgeben.

Bei 200°C 30 Min. backen.

Belag:
 * ca. 500 g Joghurt * 300 g Mascarpone
 * Früchte nach Geschmack

Mascarpone und Joghurt mischen und auf den Boden streichen. Auf diesen Belag Früchte verteilen, z. B. Äpfel, Bananen (mit Zitronensaft beträufeln), Kiwi,...

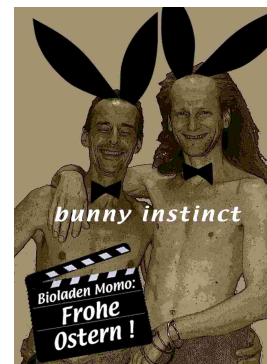
Möhren- Lauchsalat

* 7 EL Zitronensaft * 1 Pr. Vollmeersalz
 * 1 TL Ingwer, frisch gerieben, oder
 1/2 TL getrocknet und fein gemahlen
 * 1 TL Honig * 4 EL Sonnenblumenöl
 * 4 EL Sesamöl * 1200 g Möhren
 * 40 g Lauch * 500 g Äpfel
 * 4 EL Sesamsamen, geröstet * 8 Scheiben Kiwi

Zitronensaft mit Salz, Ingwer, Honig, Sonnenblumen- und Sesamöl verrühren, abschmecken. Möhren grob raffeln, Lauchstangen längs halbieren oder vierteln und in feine Streifen schneiden, etwa zwei Drittel der Äpfel grob raffeln.

Zerkleinertes Gemüse mit der Soße mischen und abschmecken.

Restliche Äpfel in dünne Spalten schneiden, Salat anrichten, mit Sesam bestreuen sowie mit Apfelspalten und Kiwischeiben garnieren.





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

Crêpes Gorgonzola mit Austernpilzen

Rezept für 2 Personen

Zutaten für den Teig:

- * 5 Esslöffel Dinkelvollkornmehl
- * 1 Ei
- * Meersalz
- * etwas Milch
- * Muskat

Zutaten für die Füllung:

- * 1 kleine Zwiebel
- * Zucchini
- * Meersalz, Muskat, frisch gemahlener Pfeffer
- * 1/8 l Sahne
- * Olivenöl
- * Karotten
- * 200 g Austernpilze
- * Lauch
- * Kohlrabi

Zutaten für die Käse-Sauce:

- * 1/4 l Sahne
- * Meersalz, Muskat, frisch gemahlener Pfeffer
- * gehackte Petersilie
- * 1/8 l Weißwein
- * 50 g Gorgonzola

Die Zutaten für den Teig zusammenmischen und glattrühren. Vier Crêpes in einer Pfanne mit Palmfett dünn backen und auskühlen lassen. Die Zwiebel in Würfel schneiden, in Olivenöl anschwitzen, Gemüse kleingewürfelt dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und die Sahne dazugeben. Die Austernpilze mit der Hand zerkleinern und dazugeben, alles zusammen weich dünsten und abkühlen lassen. Diese Masse auf die vier Crêpes verteilen und jeweils zu einer Tasche zusammenschlagen und auf zwei Teller geben. Die Zutaten für die Käse-Sauce - mit Ausnahme der Petersilie - in einem Topf geben, leicht einkochen lassen und mit einem Mixstab pürieren, dann die Petersilie dazugeben. Die Crêpes mit der Käse-Sauce übergießen und im Backofen ca. 110 Minuten bei 175° gratinieren.

Austernpilze mit Tofu

- 400 g Tofu, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden
- Mühlenspeck, Steinsalz oder Shoyu
- 500 g Austernpilze, eventuell kleingeschnitten
- 5 El Mehl zum panieren, zB Sojamehl
- 3 El Öl zum anbraten
- 75 g Margarine
- 5 El Weisswein
- 1 Bd Blattpetersilie, gehackt
- 2 El Sojasauce
- 200 g Salatgurke
- 100 g Lauch in Streifen
- 4 Cherrytomaten

Tofuscheiben von allen Seiten salzen und pfeffern. Tofu in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In heissem Öl ca. 5 Minuten braten, warm stellen. Margarine erhitzen und die Pilze darin 3-5 Minuten braten. Wein zugeben, etwas einkochen lassen. Petersilie und Sojasauce dazugeben, abschmecken. Pilze und Tofu anrichten. Gurke in kleine Stücke schneiden, mit blanchierten Lauchstreifen und Kirschtomaten mischen und als Beilage garnieren.

Panierte Austernpilze

für ca. 6 kleine Portionen

- * 400 g Austernpilze
- * Dinkelmehl, Eier, Vollkornsemmelbrösel zum Panieren
- * Olivenöl
- * Kräutersalz

Einzelne, möglichst große Austernpilze säubern und leicht befeuchten, dann haftet das Mehl besser. In Mehl, verquirltem Ei, gewürzt mit Kräutersalz und Pfeffer, und Semmelbrösel wälzen und sofort in heißem Öl ausbacken. Dazu Vollkornreis oder Vollkornbaguette und Salat servieren.

Austernpilze im Weinteig

- * 600 g Austernpilze
- * 2 Eier
- * 200 g Weizenmehl
- * 100 ml Milch
- * 1 TL grüne Pfefferkörner
- * Meersalz, Mühlenspeck
- * 250 ml trockener Weißwein
- * 150 g Roquefort
- * 200 g saure Sahne
- * Fett zum Ausbacken

Austernpilze putzen und den Stiel herausschneiden. Größere Pilze halbieren. Pilze salzen und pfeffern. Eier trennen. Eigelbe, Wein, Mehl und etwas Salz verrühren. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben. Teig 10 Minuten quellen lassen. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Roquefort durch ein Sieb streichen und mit Milch verrühren. Saure Sahne und grünen Pfeffer dazugeben und alles glatt rühren. Austernpilze durch den Teig ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Pilze mit der Roquefortsoße servieren.

Lauchgemüse

- 1 kg frischen Lauch
- 2 EL Butter oder Margarine
- 0,25 l Gemüsebrühe
- Meersalz, Muskatnuß

Lauch putzen, die Stangen längs halbieren, waschen und in breitere Ringe schneiden. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Lauchringe hinzugeben und in etwa 5 - 10 Minuten bissfest kochen. Lauch in einen Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe dabei auffangen und zur Seite stellen.

Man kann das Lauchgemüse auf verschiedene Arten zubereiten.
- Butter in einem Topf zerlassen, den abgetropften Lauch darin kurz schwenken, mit Salz und Muskatnuß würzen.
- oder den abgetropften Lauch in einer hellen Mehlschwitze, die mit der aufgefangenen Gemüsebrühe abgelöscht wurde vermischen.
Mit etwas Sahne oder Creme fraiche verfeinern.