



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

31. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Saugurkenzeit nenne man scherzhaft die Zeit des Hochsommers, in der die meisten Leute Ferien machen und daher stille Geschäftszeit herrsche. Lese ich bei Wikipedia. Ich betrachtete das bislang als jenen Zeitraum, in dem es "ans Eingemachte" geht. Der Winter neigt sich dem Ende zu, der Frühling ist noch fern, auf den Felder gedeiht noch nichts.
Salat, diverse Cherrietomaten Mangold Radieschen Chinakohl - -	Salat, diverse Cherrietomaten Mangold Radieschen Chinakohl Möhre Purple Haze Zwiebeln	diverse, regional Demeter, Meckenheim Demeter, regional Demeter, regional Bioland, regional diverse, regional diverse, regional	Sommerloch bezeichne die nachrichtenarmen Wochen des Sommers, in denen die Seiten der Zeitungen häufiger als sonst mit nebensächlichen und kuriosen Meldungen gefüllt werden (Noch häufiger als sonst ??? :)) Ich bezeichne hiermit die Zeit, in der die Bauern in ein tiefes Loch fallen, weil die Kundschaft im Ausland Urlaub macht :)). Auf http://de.wikipedia.org/wiki/Sommerloch finden sich (traurig bis lustige) Themen aus der Presse. ZB der schlaue Vorschlag eines CSU- Politikers, die Ferieninsel Mallorca für 50 Milliarden zu kaufen und zum 17.ten Bundesland zu machen...
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	Demeter, Meckenheim EU-Bio, Italien EU-Bio, Italien Demeter, Meckenheim	
Brombeeren - Galia Honigmelone Apfel Akane	Brombeeren Nektarinen Galia Honigmelone Apfel Akane		
Als Ersatz: Reineclauden, Bananen; Buschbohnen, Gurken. Das Radieschen-Grün ist etwas angeknabbert, dürfte aber kein Problem sein.			

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

Chinakohlsalat mit Zwiebeldressing

1 Chinakohl, 1 Bund Radieschen, 1/2 EL Meersalz

Dressing:

2 EL Olivenöl
2 EL weißes Miso (Shiromiso)
1 TL Senf
1/2 geriebene Zwiebel

2 EL Wasser
1 TL Apfelessig
1 EL Reissirup

Chinakohl und Radieschen in feine Streifen schneiden. Salz gut untermischen und Salat von Hand pressen, dazu den Salat in eine Schüssel füllen, mit einem flachen Teller bedecken und (zB mit einem Topf voll Wasser) beschweren. Das ausgepresste Wasser weggießen.

Dressing anrühren und zum Salat geben.

schnelle Chinakohl-Pfanne

1 grosser Chinakohl 250 g Räuchertofu
Distelöl 1 EL Brühe (Pulver)
Mühlenpfeffer, Meersalz, Muskatnuss

Chinakohl in Streifen schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen, den in Würfel geschnittenen Tofu gut anbraten. Die Chinakohlstreifen zufügen und bei mittlerer Hitze bräunen lassen. Mit einer Tasse Wasser auffüllen, Brühe darüber streuen und gut verrühren.
Mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen.
Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Dazu passt zB Kartoffelpüree.

Mangold mit Mozzarella überbacken

800g Mangold Wasser, Meersalz
150g Mozzarella Hefeflocken
150ml Sahne 3 El. Sonnenblumenkerne
2 EL Gomasio

Den Mangold putzen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten, die Blätter ca. 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen und in eine gefettete, flache Auflaufform legen.
Den Mozzarella darüberbröseln, die Hefeflocken mit der Sahne vermischen und darüber geben. Mit den Sonnenblumenkernen und Gomasio bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 220°C max. 20 Minuten überbacken.
Dazu paßt Naturreis oder angebratene Spätzle.

Kebab-Pita - vegetarisch

8 Pitataschen
500g Seitan, Tempeh oder Räuchertofu
2 Esslöffel Gewürze: Curry, Koreander, Pfeffer, Paprika...
4 Tomaten 8 Blatt Salat
2 Zwiebeln Creme fraiche

Seitan (oder Tofu oder Tempeh), in feine Streifen geschnitten, mit den Gewürzen bestreuen und in Butter oder Ghee kräftig braten.
Tomaten würfeln, Salatblätter in Streifen, Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
Die Pitataschen 2 Minuten rösten, aufbrechen. Mit obigen Zutaten füllen und je 2 Esslöffel Creme fraiche oben aufgeben.
Dazu passt ein guter roter Landwein.

Honigmelonensorbet

1 TL Limettensaft
4 EL Honig
1 Galia Melone

150 ml Wasser in einem Topf mit Limettensaft und Honig auskochen lassen, beiseite stellen. Melone halbieren, von Kernen befreien und zur Hälfte in kleinen Kugeln ausstechen. Kalt stellen.
Restliches Fruchtfleisch pürieren und mit dem Sirup mischen. In einer Gatinform abkühlen lassen und in das Tiefkühlfach stellen.
2-3 mal die gefrorene Randschicht mit einem Teigkratzer abkratzen und unterrühren. Die Masse soll flockig gefroren sein. Das Sorbet mit den Melonenkugeln auf Teller verteilen.

Brombeer-Quarkspeise

300g Brombeeren 300g Quark
1 Prise Meersalz 1 Schuss Zitronensaft
Süßmittel nach belieben

Brombeeren waschen und putzen.
Einige Früchte zur Seite legen, den Rest pürieren.
Quark mit Salz, Zitronensaft (und Honig...) verrühren.
Brombeerpüree unterheben und mit den reservierten Früchten garnieren.
Es können Magerquark oder Sahnequark verwendet werden; ebenso kann noch süße Sahne steif geschlagen und untergezogen sowie zum Garnieren verwendet werden.