



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

37. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Ist auch wirklich "bio" drin wo "bio" draufsteht ist für uns nicht wirklich eine Frage, aber ein aktuelles Thema in Presse und Medien. Haben Sie Interesse, an einer Sortimentskontrolle bei Momo teilzunehmen, wir laden Sie hiermit herzlichst ein. Wir begleiten die Kontrolle mit ein paar naturköstlichen Spezialitäten, versteht sich :-)
Salatmix Tomaten Möhren Kohlrabi Sellerieknolle Rote Zwiebel	Salatmix Tomaten Möhren Kohlrabi Sellerieknolle Rote Zwiebel	Demeter, Meckenheim div., regional/Niederld. Demeter, Meckenheim Bioland, regional Bioland, regional	Termin: 20.09. 15 Uhr Bei Interesse, bitte Anmelden, per mail oder wie belieben.
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	EU-Bio, regional Lacon, Griechenland EU-Bio, Italien Bioland, Grafschaft Bioland, Grafschaft Demeter, Meckenheim	
Erdbeeren, Spätsorte Traube Sultana, kernlos Zitronen Birne Concorde Apfel Gala, rot -	Erdbeeren, Spätsorte Traube Sultana, kernlos Zitronen Birne Concorde Apfel Gala, rot Apfel Topaz		

Als Ersatz: Bananen, Gürkchen, Spitzkohl

Ihre/Eure Momos

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

Grüne Zitrusfrüchte,

zB die Zitronen diese Woche, sind nicht unreif; durch die fehlende Nachtkälte im Herkunftsland bleiben sie grün, obwohl sie reif sind.

Geliebt oder gehasst: Sellerie

Über Geschmack darf nicht gestritten werden. Bei unserer Gemüseabo- Umfrage zu den unbeliebtesten Gemüsesorten standen Fenchel und Sellerie an erster Stelle. Andere werden aufatmen: Endlich wieder Sellerie... Bis ins frühe Mittelalter mußte man sich in Europa mit wildem Sellerie begnügen, erst dann eroberte die Kulturform, vermutlich aus Italien, unsere Küchen. Wissenschaftlich belegt ist der hohe Nährwert der Knollen. Er liegt in ihrem Gehalt an ätherischen Ölen, die den typischen würzigen Geschmack und Geruch ausmachen.

Weltberühmt ist der Waldorfsalat aus Sellerie, Äpfeln und Walnüssen. Diese Zutaten passen besonders gut zu dem leicht süßlichen Aroma.

Die Sellerieblätter sind nicht mit der Staudensellerie zu verwechseln. Sie dienen als Gewürz für Suppen und Soßen und geben zB Bratkartoffeln den letzten Pfiff.

Im Kühlschrank hält Knollensellerie etwa 2 Wochen, sollte aber in ein feuchtes Tuch eingewickelt werden, weil die Luftfeuchtigkeit im Gemüsefach nicht ausreicht.

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-Cremesuppe

400 g Sellerieknolle
1 Zwiebel
3/4 Liter Brühe
1 El Mehl
1 Eigelb
nach Belieben noch ca. 150g geräuchertes Tofu

2 El Zitronensaft
30 g Butter od. Margarine
1/8 Liter süße Sahne
1 Prise Muskat, Pfeffer
1 El Wasser

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

Zwiebel pellen, fein hacken. Butter oder Margarine erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Sellerie zugeben. Gemüsebrühe angießen, Gemüse 20 Min. garen lassen. Sahne mit Mehl, Muskat und Pfeffer verquirlen und die Suppe damit binden.

Tofu in feine Streifen schneiden, in die Suppe geben. Eigelb mit Wasser mischen, Suppe damit legieren, nicht mehr aufkochen. Dazu kräftiges Brot reichen.

Selleriescheiben paniert

700g Sellerieknolle
2 Eier
8 El Butter oder Margarine

4 El Vollkornmehl
8 El Paniermehl

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

Die Scheiben im Mehl wenden. Die Eier verquirlen, Scheiben durch die Ei-masse ziehen und im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.

Butter oder Margarine erhitzen, Selleriescheiben 3 Minuten von jeder Seite braten.

Dazu schmeckt ein gemischter Salat und Kräuterquark.

Sonnenblumensellerie als Beilage

1 Sellerieknolle
1 EL Butter
1 Tasse Gemüsebrühe
100 ml Sahne

2 EL Sojasauce
2 EL gehackte Zwiebeln
1 EL Vollkornmehl
200g Sonnenblumenkerne

Sellerie schälen, in Stücke oder Stifte schneiden und in der Butter, zusammen mit den Zwiebeln, andünsten. Mit Brühe aufgießen, Sojasauce dazugeben, ca. 20 Minuten bedeckt schmoren lassen. Gelegentlich umrühren. Mit Mehl bestäuben, Sahne zugeben, Sonnenblumenkerne einrühren.

Vorab die Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne unter ständigem Rühren goldbraun rösten.

Kohlrabirezepte und andere auf bioladen-momo.de
Guten Appetit !

momo-raoul