



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

39. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:
Spinat - Gurke Wirsing Pastinake -	Spinat Endiviensalat Gurke Wirsing Pastinake Knoblauch	Demeter, Meckenheim Demeter, Meckenheim EU-Bio, Niederlande Demeter, Meckenheim Bioland, regional EU-Bio, Spanien
Momos Kleine Obst (5,-) - Birne Alex.Lukas Traubenmischung Apfel Delbar Ambassy -	Momos Grosse Obst (10,-) Bananen Birne Alex.Lukas Traubenmischung Apfel Delbar Ambassy Apfel Topaz -	EU-Bio, Dom.Rep. Demeter, Meckenheim diverse, Europa Demeter, Altes Land Demeter, Meckenheim
Walnüsse Als Ersatz: Fenchel, Chinakohl	Walnüsse	wildsammlung, Beuel



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

Wirsing-Suppe

1 Knoblauchzehe 3 EL Olivenöl
 1 Wirsing 1,2 l Gemüsebrühe
 Mühlenpfeffer 4 Scheiben Vollkorn-Toast
 2 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehen
 Kräutersalz 100 g geriebener Emmentaler

Eine Knoblauchzehe fein hacken und im Öl anbraten.
 Den Wirsing putzen, waschen und vierteln. Die Viertel vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und zum Olivenöl mit Knoblauch geben. Unter ständigem Wenden dünsten, Gemüsebrühe hinzugeben und mit Pfeffer abschmecken. Etwa 20 Min. köcheln lassen.
 Den Vollkorn-Toast mit Öl bepinseln, mit dem zerdrückten restlichen Knoblauch bestreichen und mit Kräutersalz bestreuen. Würfeln und in der Pfanne rösten.
 Den geriebenen Käse auf der Suppe verteilen.
 Die krossen Brotwürfel zu der Suppe reichen.

Spinatauflauf

500 g Spinat 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe 1 El Butter
 150 g Crème fraîche 50 ml Milch
 Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuß
 100 g Hartkäse 2 Eier
 600 g festkochende Kartoffeln 1/2 Bd. Petersilie

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Spinat waschen und gut abtropfen lassen, grobe Stiele entfernen und klein hacken. Spinat kurz blanchieren.
 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und glasig dünsten.
 Den Spinat und 1/3 Crème fraîche zugeben und unterrühren.
 Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
 Den Käse reiben. Die restliche Crème fraîche mit den Eiern, der Milch und dem geriebenen Käse verrühren.
 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte der Scheiben dachziegelartig in die vorbereitete Form schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat darüber verteilen, die restlichen

Kartoffelscheiben darüber legen und die Käsesauce gleichmäßig darüber verteilen.
 Den Auflauf auf der mittleren Schiene bei 200°C 60 Minuten goldbraun backen.
 Vor dem Servieren mit der geschnittenen Petersilie garnieren.

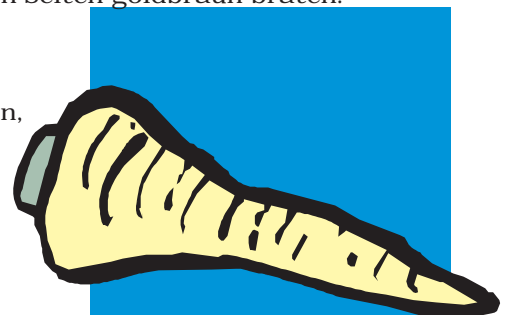
Pastinakenbratlinge

Pastinaken passen gut zu Kartoffeln. Verarbeiten Sie sie wie Möhren, roh, gekocht, gedünstet; zu Suppe, Salat, Gratin oder zu BRATLINGEN:

600 g Pastinaken 200 g Hirse
 0,25l Wasser 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
 2 bis 3 Eier 125 g Crème fraîche
 150 g Gouda Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
 etwas Petersilie Pflanzenfett zum braten

Die Hirse in heißem Wasser so oft spülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in dem Wasser die Gemüsebrühe auflösen und darin die Hirse aufkochen, die Platte ausschalten, einen Deckel auf den Topf geben und quellen lassen.
 Die Pastinaken schälen und raspeln. In einer Schüssel die Pastinaken und die gequollene Hirse mit den Eiern, der Crème fraîche, der Petersilie und dem Käse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
 In einer Pfanne das Fett erhitzen, mit einem Eßlöffel mehrere Häufchen Bratlingsmasse in die Pfanne setzen und zu flachen, runden Küchlein drücken. Bei schwacher Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

Variationen:
 Zwiebeln,
 fein geschnitten,
 weitere
 Kräuter
 und
 Wildkräuter
 mit in den
 Bratlingsteig
 mischen.



Guten Appetit !

momo-raoul