



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

46. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Apfelbäume !
Salat Zuckerhut Tomaten - Landgurken Knoblauch	Salat Zuckerhut Tomaten Blumenkohl Landgurken Knoblauch	Demeter, Meckenheim Demeter, Meckenheim ICEA, Italien Bioland, regional ICEA, Italien EU-Bio, Frankreich	>Wenn morgen die Welt untergeht pflanze ich heute einen Baum< Wir können folgende Bäume in Demeterqualität anbieten: Topaz, Elstar, Raika, Pinova sowie Süsskirsche.
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	EU-Bio, Dom. Rep. EU-Bio, Ghana ICEA, Italien Demeter, Italien Demeter, Altes Land	- Aus unserer Region - Preis: knapp 30,- Euro - Vorbestellung bis Ende November - Einpflanzen Anfang Dezember
- Ananas Clementinen Saftorangen Navelina Apfel Elstar	Bananen Ananas Clementinen Saftorangen Navelina Apfel Elstar		

Als Ersatz bzw. Zusatz: Wirsing, regional; Avokado, Spanien.

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

Steckbrief Zuckerhut

Der Zuckerhut - ursprünglich in Südfrankreich, Italien und im Kanton Tessin beheimatet - wird heute auch nördlich der Alpen immer häufiger angebaut. Zuckerhut stammt, wie Endivie und Radicchio, aus der Familie der Zichoriengewächse. Das erklärt seinen nußartigen, aber leicht bitteren Geschmack. Meist wird Zuckerhut als Salat zubereitet. Geschmort oder gedünstet wird aus den knackig-herben Blättern ein sanftes Gemüse. Die größeren Blätter des Zuckerhuts eignen sich auch wunderbar als leckere Hülle für Rouladen mit Käse-, Fleisch- oder Reisfüllung. Ebenso ist er auch beliebt als „Ersatz“ für Chinakohl.

Zuckerhutsalat >Gorgonzola<

Für die Sauce:

100 g Joghurt	50 g Sahne
1/2 TL Senf	1,5 EL Weissweinessig
2 TL Dicksaft	Kräutersalz
400 g Zuckerhut	200 g Äpfel
40 g Walnußkerne	80 g Gorgonzola

Für die Sauce den Joghurt mit der Sahne, dem Senf, dem Essig, dem Dicksaft und etwas Kräutersalz kräftig verquirlen. Vom Zuckerhut die äußeren, harten Blätter entfernen. Die Innenblätter ablösen, waschen und trockenschleudern, dann in schmale Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Nüsse vierteln. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Nüsse und des Käses zu den übrigen Salatzutaten geben und die Sauce untermischen. Die restlichen Nüsse und den übrigen Käse über den Salat streuen vor dem Servieren.

Zuckerhuttopf

250 g Tofuwürfel	2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
20 g Butter	1 Zuckerhut
Majoran und Thymian,	Meersalz und Mühlenpfeffer
50 ml Weißwein	200 g Karotten, in Scheibchen
2 Knoblauchzehen, gepresst	

Tofuwürfel erhitzen, Zwiebelringe dazugeben. Die Zwiebeln glasig, den Tofu goldbraun braten und herausnehmen. Butter in den Topf geben. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Topf geben, Majoran und Thymian darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Wein zugeben; Karotten mit

dem Knoblauch mischen und dazugeben. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten leise kochen lassen. Die Zwiebelringe und den Tofu darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren.

Steckbrief Gurke

Gurken gibt es als Schlangengurken, auch Salatgurken genannt, als Gemüsegurken und Einlegegurken. Sie gehören zu den Kürbisgewächsen.

Früher waren Gurken an den Halsenden oft mehr oder weniger bitter, heute sind die Bitterstoffe weggezüchtet. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Gurken kräftig grün sind und eine glatte, straffe Haut haben. Auf Gurken mit weichen Stellen sollte verzichtet werden. Aufbewahren lassen sie sich locker 2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

Gurken können roh oder gegart verzehrt werden. Die Gurken werden unter fließendem Wasser sorgfältig gewaschen und häufig geschält gegessen. Bei Biogurken sollten Sie auf das Schälen verzichten. Um bei älteren Gurken die Kerne zu entfernen, werden die Gurken längs aufgeschnitten, dann schabt man mit einem Löffel die Kerne heraus.

Schon bei geringer Salzzugabe ziehen Gurken Wasser. Damit die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe nicht verloren gehen, ist es sinnvoll, den Saft mitzuverzehren.

Tofu- Gurkentopf

100 g Räuchertofu, gewürfelt
 2 Knoblauchzehen, klein gehackt
 800 g Landgurken, Kerne entfernt, in dicke Scheiben geschnitten.

Knoblauch	1/4 Liter Gemüsebrühe
150 g Sauerrahm	1 El Mehl
Meersalz, Paprika, Dill	

Tofu, Knoblauch, Gurken im Fett anbraten und 15 Minuten schmoren. Zwischendurch die Brühe angießen. Schmand mit dem Mehl verrühren und das Gemüse damit binden. Mit Salz und Paprika abschmecken, mit Dill bestreuen.

Dazu Bratlinge und Salzkartoffeln reichen.

Guten Appetit! momo- raoul