



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

18. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft:

Salat
-
Möhren
Pac Choi
-
Knoblauch

Salat
Strauchtomaten
Möhren
Pac Choi
Frühlingszwiebeln
Knoblauch

Bioland, regional
ICEA, Italien
CAAÉ, Spanien
Demeter, regional
Demeter, regional
EU-Bio, Agypten

Momos Kleine Obst (5,-) Momos Grosse Obst (10,-)

Bananen fair trade
-
Honigmelone
-
Rhabarber

Bananen fair trade
Apfel Gloster
Honigmelone
Zitrone
Rhabarber

IMO, Dom.Rep./Ecuador
Demeter, Altes Land
Ecocert, Marokko
AIAB, Italien
Bioland, regional

Saisonkalender

Nach Bärlauch, Porree und Rübstiel sind erste regionale Salate und Topfkräuter verfügbar.

Jetzt auch Pac Choi und Mangold, bald Spargel und Kohlrabi.

Rhabarber ist ja eigentlich ein Gemüse, ich rechne das aber mal zum Obst, und damit ist die Obstsaison eingeläutet.

Mit Beeren wird es hier weitergehen. Rhabarber wird höchstens 2x/ Jahr gepackt werden, da er etwas aufwendiger in der Zubereitung ist.

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

Pac Choi

oder auch "Chinesischer Senfkohl", stammt -wie der Name schon vermuten lässt- aus dem Fernen Osten und wird erst seit wenigen Jahren auch bei uns kultiviert.

Botanisch verwandt mit Chinakohl und Mangold, lässt er sich ebenso vielfältig zubereiten und ähnelt auch im Geschmack.

Verwendung finden vor allem die kräftigen Blattrippen. Fein geschnitten, z.B. als Salat mit einer pikanten Sosse. Oder als rasch garendes warmes Gemüse.

Wenn Rippen und Blätter zusammen angerichtet werden, empfiehlt es sich, die Rippen zuvor 5 Min. in kochendem Wasser zu blanchieren, um eine gleichmässige Garzeit zu erzielen. Ideal ist dieses Gemüse auch für den Einsatz im Wok.

Grundsätzlich soll Pac Choi nur wenig gesalzen und gewürzt werden, um den Eigengeschmack nicht zu zerstören.

Um die einzelnen Blätter voneinander lösen zu können, schneidet man das untere Kohlende ab und wäscht sie in kaltem Wasser. Die Blätter- fein geschnitten- ergeben einen knackigen Salat mit einem eigenen, leicht nussigen Geschmack.

Pac Choi- Omelett

1 Pac Choi
1 Zwiebel
1 Möhre
Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
Meersalz & Pfeffer
8 Eier
100 ml Milch

Pac Choi-Blätter putzen und mit Stiel quer in dünne Streifen schneiden.
Zwiebel fein hacken, Möhre raspeln.

Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Pfeffer & Salz abschmecken, abdecken und etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Eier mit Milch, sowie etwas Pfeffer & Salz verquirlen und jeweils ein Viertel der Masse in eine Pfanne mit etwas heißem Öl gießen. Sobald die Eimasse am Boden stockt, ein Viertel des Gemüses auf einer Hälfte des Omeletts verteilen und die andere Hälfte darüber klappen. Im Ofen bei minimaler Temperatur warm stellen, bis die anderen Omeletts zubereitet sind.

Pac Choi- Gemüsepfanne

1 Pac Choi
3 Möhren
3 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce
100 ml Apfelsaft
Meersalz

Pac Choi putzen, waschen und mit Stielen quer in 1cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen und stifteln, Zwiebeln vierteln. Gemüse in Olivenöl andünsten, bis die Zwiebeln zu bräuneln beginnen, fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Sojasauce ablöschen.

Apfelsaft angießen und die Gemüse bissfest garen. Mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.

Rhabarber-Crumble

Original englischer, köstlicher Nachtisch, oder einfach zum Kaffee. Dazu schmeckt Vanillesahne oder Vanilleeis...

500 g Rhabarber
1-2 EL Rohrohrzucker

Butter für die Form
250 g Weizenvollkornmehl
100 g Rohrohrzucker
125 g Butter
1/2 TL Zimt

Den Rhabarber waschen, faserige Schale abziehen und in kurze Stücke schneiden. Eine Auflaufform fetten, den Rhabarber hinein geben und nach Geschmack mit Rohrohrzucker bestreuen. Aus Weizenvollkornmehl, Rohrohrzucker, Butter und Zimt mit den Händen Streusel kneten und über den Rhabarber geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 40-45 Minuten backen. Noch warm mit Eis oder Vanillesahne servieren.

RhabarberFruchtaufstrich

550 g Rhabarber
1 l Wasser
gerieb. Schale von einer 1/2 Zitrone
Saft von 1 Zitrone
1 Vanilleschote
150 g Agavendicksaft
25-30 g Konfigel

Den Rhabarber waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und auskratzen. Die Rhabarberstücke mit 1 l Wasser, Zitronenschale, Zitronensaft, Agavendicksaft, Vanillemark und der Schote aufkochen und unter Rühren ca. 10 Minuten kochen lassen. Das Konfigel langsam mit einem Schneebesen einrühren und weitere 3 Minuten unter Rühren kochen lassen.

Den heißen Fruchtaufstrich sofort in heiß ausgespülte Gläser randvoll füllen und mit Twist-off-Deckeln verschließen. Gläser sofort umdrehen und etwa 5 Minuten auf dem Kopf stehen lassen.

Viel Erfolg !!!