



# 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](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

28. Kalenderwoche 2008

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

Salat  
Cherrietomate  
Aubergine  
Sommerwirsing

Salat  
Cherrietomate  
Aubergine  
Sommerwirsing  
Zwiebel

Demeter, regional  
ICEA, Italien  
EKO, Niederlande  
Bioland, regional  
Bioland, regional

Momos Kleine Obst (5,-)

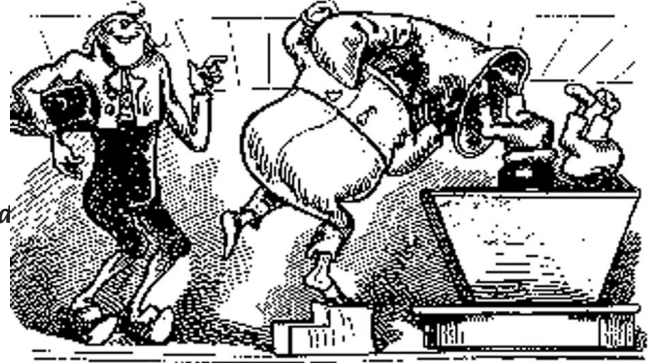
Momos Grosse Obst (10,-)

Aprikose  
Pflaume  
Wassermelone

Banane  
Aprikose Bebecou  
Nektarine Spring Bright  
Pflaume Santa Rosa  
Wassermelone

IMO, Dom.Rep.  
Dios, Griechenland  
EU-Bio, Spanien  
EU-Bio, Spanien  
EU-Bio, Spanien

Als Ersatz: Paprika Rot,  
Schlangengurke



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

## Auberginen

können nicht roh gegessen werden. Auberginen haben eine besonders starke Saugfähigkeit, daher eignen sie sich für viele unterschiedliche Gerichte. Ihr Fruchtfleisch wird vom Aroma der Kräuter und anderen Gemüse wunderbar durchdrungen, ohne den ihnen eigenen, typischen Geschmack zu verlieren. Allerdings saugen die Früchte auch das Fett reichlich auf. Es empfiehlt sich daher, die Auberginen in Wasser vorzugaren. Oder Sie braten sie nur kurz und mit wenig Öl an und gießen anschließend etwas Rotwein oder Gemüsebrühe zu. In diesem Sud, dem auch noch Kräuter oder Gewürze zugefügt werden können, werden sie schließlich fertig gegart.

Es galt der Tipp, die Auberginenscheiben zu salzen und zwei Stunden ziehen zu lassen und dann auszudrücken, damit die Bitterstoffe reduziert werden. Die neuen Auberginensorten müssen nicht mehr „ausbluten“, die Bitterstoffe sind herausgezüchtet.

## Aubergine & Joghurtsauce

auch zum Grillen geeignet

1 Aubergine  
Kräutersalz  
Weizenvollkornmehl  
Olivenöl zum Braten  
Für die Joghurt-Sauce:  
150 g Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
Basilikum, frisch oder getrocknet  
mehr Kräutersalz  
Mühlenspeisepfeffer  
1 Msp Chili oder, milder, Paprika

Aubergine in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Kräutersalz bestreuen. In Mehl wälzen und in heißem Olivenöl anbraten. Auf Küchenkrepp legen und das Öl

abtropfen lassen. Joghurt cremig rühren. Knoblauch pressen, Basilikum fein hacken und mit dem Knoblauch in den Joghurt rühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Auberginen auf die Teller geben, mit einer Prise Kräutersalz abschmecken und einem Klecks Joghurtsauce servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

## Auberginen & Kapernsauce

1-2 Auberginen  
1-2 Zwiebeln  
1 Glas Tomaten  
160 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 EL gesalzene Kapern, abgespült und trocken getupft  
Meersalz, Mühlenspeisepfeffer

Die Auberginen würfeln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und anschwitzen. Auberginen hinzufügen und 10 Min. braten, anschließend Tomaten und Kapern einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne zudecken und etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Heiß oder kalt servieren.  
Lecker mit Baguette oder zu Reis.

## Sommerwirsing

ist fein würzig, weniger aufdringlich als im Winter. Je nach Größe geviertelt oder geachtelt oder klein geschnitten garen. Zuvor den harten Strunk keilförmig heraus schneiden. Früher war es üblich, Kohl mit viel

Fett und lange Zeit zu kochen. Vitamine und Mineralstoffen bleiben besser erhalten, wenn in Streifen geschnittenes Wirsinggemüse nur 5-8 Minuten gegart wird, Wirsingsviertel etwas länger.

Aus ganzen Wirsingblättern lassen sich Kohlrouladen zubereiten. Dafür die Blätter zuvor etwa zwei Minuten in sprudelndem Salzwasser blanchieren und dann kalt abschrecken.

Ein Tipp gegen die typischen Schwefelduftschwaden, die sich beim Kochen von Wirsing entwickeln: Sie lassen sich reduzieren, wenn man Wirsing in einem Schnellkochtopf mit Kümmel zubereitet.

## Wirsing & Sojawürfel

1 kleiner Wirsingkohl  
1 EL Margarine  
50 g Öl  
1 gehackte Zwiebel  
100 g getrocknete Sojawürfel  
1 Becher Creme fraiche  
Meersalz, Mühlenspeisepfeffer, Kümmel

Sojawürfel mit gut gewürzter kochender Gemüsebrühe übergießen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Abtropfen und abkühlen lassen. Wirsing in feine Streifen schneiden, etwa 15 Minuten kochen und dann abtropfen lassen, Wasser auffangen.

In der Margarine die Zwiebel kräftig andünsten, Sojawürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel kräftig würzen und gut anbraten. Mit etwas Wirsingbrühe auffüllen, Wirsing dazugeben und kurz durchkochen. Creme fraiche darunterühren und nochmals abschmecken.