



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

37. Kalenderwoche 2008

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

Salat
Zuckermais
Cocktailstrauchtomate
-
Hokkaido

Salat
Zuckermais
Cocktailstrauchtomate
Schlangengurke
Hokkaido

Demeter, regional
diverse, regional
diverse, regional
div., regional/Niederld.
diverse, regional

Letzte Woche war ein Würmchen im Abo. Die Pflaumen waren ganz-und-gar nicht so lecker wie die Muster die wir erhielten. Die Birnen Abate waren ganzwöchig, die Auberginen am Montag verschollen.

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane Taino
Traube Red Globe
Traube Dawn, kernlos
Kaktusfeige
Apfel Delbar Embassy

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane Taino
Traube Red Globe
Traube Dawn, kernlos
Kaktusfeige
Apfel Delbar Embassy

EU-Bio, Dom.Rep.
ICEA, Italien
EU-Bio, Italien
Ecocert, Italien
Demeter, Altes Land

Die zweifelhaften Errungenschaften moderner Pflanzenzüchtungen zielen vor allem darauf ab, Früchte zu erzeugen die ertragreich, haltbar und transportfähig sind. Artenvielfalt und Geschmack werden hier vernachlässigt. Manche Tomatensorten, die Sie in unserem Abo vorfinden, sind alte Sorten. Dass diese weich sind ist kein Zeichen von Überreife, sondern sortentypisch.

Als Ersatz: Wirsing, Möhren

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

Kaktusfeigen gehören- wie der Name schon vermuten lässt- zur Familie der Kakteen. Sie sind eine der wenigen essbaren Früchte dieser Pflanzenfamilie.

Die ovale Frucht hat eine 3-5mm dicke Schale die mit kleinen, warzenartigen Knoten bestickt ist, in denen sich kleine spitze Dornen befinden.

Das Fruchtfleisch ist mit zahlreichen schwarzen, essbaren Samenkörnern- ähnlich einer Wassermelone- durchsetzt und weist einen erfrischenden, fein säuerlichen, leicht an Melonen und Birnen erinnernden Geschmack sowie einen angenehmen Duft auf.

Obwohl die Stacheln bereits vor der Vermarktung entfernt werden, können doch einige fast unsichtbare Stacheln auf der Schale verbleiben. Deshalb vor dem Verzehr - am besten mit Handschuhen oder in ein Tuch eingewickelt - unter kaltem, fließenden Wasser sorgfältig abbürsten. Sollte es doch mal pieksen, heisses Wachs über die Stelle tropfen und dann abziehen.

Die Früchte werden roh, auch mit Zitronen- oder Limettensaft beträufelt, gegessen. Durchschneiden und auslöffeln oder die Schale in Streifen von der Frucht abziehen.

Kürbis-Reis-Gemüse

Für den Reis:
150 g Jasmin-Vollkornreis
0,3l Wasser
Ingwer, Chili, Meersalz

Für den Kürbis:
Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel

2 EL Olivenöl
1 TL asiatische Gewürzmischung
150 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz

Den Reis mit dem Wasser und den Gewürzen 5 Min. aufkochen, ausstellen und weitere 20 Min. ziehen lassen, Deckel zu lassen.

Den Hokkaido entkernen, mit Schale in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schneiden, das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Gewürzmischung darin anschwitzen. Den Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und gut 10Min. köcheln lassen. Mit Kräutersalz nachwürzen.

Den Reis unter das Kürbisgemüse mischen und servieren.

Maiskolben mit Knoblauchbutter

4 Zuckermais
Kräutersalz
130 g sehr weiche Butter
2 Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Bd.-od. getr.-Petersilie, gehackt
1 TL italienische Kräuter

Die Maiskolben putzen, in einen Topf mit kochendem Salzwasser legen und zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Butter cremig rühren. Knoblauch, Petersilie und Gewürze darunter ziehen, mit Kräutersalz abschmecken. Die Kolben abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten und mit der Knoblauchbutter gut bestreichen. An den Enden zwei Gabeln in die Kolben pieken und abnagen.

Pfannkuchen-Schnecken

160 g Weizenvollkornmehl
1 gestr. TL Backpulver
4 Eier
knapp 400 ml Milch
Meersalz, Olivenöl
Füllung: frische Kräuter, Pesto, Frischkäse, Ahornsirup, Apfelkraut, Apfelstücke...

Pfannkuchenteig zubereiten und ruhen lassen. In heißem Öl 8 dünne oder 4 dickere Pfannkuchen ausbacken. Nach dem Erkalten nach Belieben zum Beispiel mit der Füllung bestreichen. Anschließend aufrollen und in fingerdicke Streifen schneiden. Schmecken auch kalt.

Süsse Vollkornwaffeln

200g Weizen, Dinkel, Buchweizen oder Mais
Meersalz, Zimt
50g Margarine
2 EL Honig
250ml Wasser

Das Getreide fein mahlen und mit Salz und Zimt mischen. Margarine mit Honig, Vollkornmehl und Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren und diesen zugedeckt 1 Stunde quellen lassen. Anschließend noch einmal gut durchrühren, das Waffeleisen vorheizen und nacheinander vier Waffeln backen. Schmecken so wie sie sind, oder mit zB Kirschen und Sahne...