



# 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

46. Kalenderwoche 2008

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

Eierstrauchtomate  
Topinambur  
Kürbis Butternut  
Zwiebel

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Endiviensalat  
Eierstrauchtomate  
Topinambur  
Kürbis Butternut  
Zwiebel

## Qualität & Herkunft:

diverse, regional  
EU-Bio, Italien  
Bioland, regional  
EU-Bio, Österreich  
SKAL, Niederlande

## Momos Kleine Obst (5,-)

Banane  
Clementine, Biosybaris  
Saftorange  
Mango  
Apfel Ingrid Marie

## Momos Grosse Obst (10,-)

Banane  
Clementine, Biosybaris  
Saftorange  
Mango Tommy Atkins  
Apfel Ingrid Marie/Topaz

EU-Bio, Dom. Rep.  
ICEA, Italien  
ICEA, Italien  
EU-Bio, Brasilien  
Demeter, regional

## Ersatz & XL-Gemüsebox:

Landurke, Möhre

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

## Butternut-Chips

Kürbisfleisch mit einem Gurkenhobel in dünne Streifen schneiden und diese würzen (Meersalz, Käutersalz, Paprika, Curry...). Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Scheibchen darauf legen und mit Olivenöl bepinseln. Im Backofen bei 200°C bis zu 15 Minuten knusprig rösten.

## Butternut-Auflauf

650 g Butternut-Kürbis  
0,33 Liter Gemüsebrühe  
250 g Tofu, geräuchert, o.a.  
150 g Zwiebeln  
200 g Schmand  
1 Ei  
Mühlenspeisepfeffer, Meersalz, Muskat  
150 g Mozzarella zum Überbacken

Schale und Kerne vom Kürbis entfernen und das Kürbisfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. In einen Topf geben, Brühe zufügen, Deckel auflegen. Zum Kochen bringen und Kürbis auf mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten garen. Kürbis etwas abkühlen lassen. Tofu in Würfel schneiden und zum Kürbis geben. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und unter den Kürbis mischen. Eine Auflaufform einfetten und die Mischung in die Form geben. Schmand mit Ei glatt verrühren und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Mozzarella- Schnitzel unter die Schmandcreme rühren Schmandcreme über den Kürbisaufbau verteilen.

Ofen auf 180° vorheizen. Kürbisaufbau auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten überbacken.

## Topinambur

Die Knollen sind bei Diabetikern beliebt, da sie den Mehrfachzucker Inulin enthalten. Inulin ist für Diabetiker sehr geeignet, da es Fructose-Einheiten enthält und als Glucose-Ersatz dient. Topinambur hat eine dünne Schale und schmeckt herb-süßlich nach Nüssen. In der Verwendung ist sie sehr vielseitig: Als Salat, Gemüsebeilage, Suppe oder überbacken. Topinambur nach dem Schälen mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

## Topinambur-Suppe

2-3 Zwiebeln, in Ringen  
80 g Butter  
800g Topinambur, ungeschält, in Scheiben geschnitten  
1 Tasse Wasser  
3 Tassen Milch  
Meersalz, Mühlenspeisepfeffer  
3 EL Mehl  
5 EL Milch  
1 Ei  
5 EL Sahne

Zwiebeln anschwitzen, aber nicht bräunen. Topinambur, Wasser, Milch, Salz & Pfeffer dazugeben und 20 Min. kochen lassen. Im Mixer pürieren und wieder in den Topf geben. Mehl mit Milch verrühren, die Suppe damit andicken und 2 Min. unter Rühren ganz leicht köcheln lassen. Ei mit Sah-

## Butternut-Kürbis

Im Gegensatz zu anderen Kürbisarten besitzt der Butternut nur eine dünne Schale und ein relativ kleines Kerngehäuse, also hat er einen hohen Fruchtfleischanteil. Dieses sieht dunkel-orange-farben aus. Die Konsistenz ist cremig wie Butter, sein Aroma ist leicht nussig. Das Fruchtfleisch lässt sich Braten, Kochen oder Dünsten, als Beilage oder für Suppen und Eintöpfe verwenden. Auch zum Backen, für Kürbispüree oder roh gerieben in Salaten kann man ihn verwenden.

ne verquirlen, zur Suppe geben, nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Nachwürzen, mit Paprika bestäuben und sofort servieren.

## Topinambur- Obstsalat

400g Topinambur  
4 Bananen  
2 Äpfel  
4 EL Zitronensaft  
5 getr. Aprikosen, kleingehackt  
1 Mango, in Stückchen  
8 EL Sauerrahm oder Joghurt  
Honig + Krunchie wenn beliebt

Topinambur waschen, bürsten, nicht schälen, mit den Äpfeln fein raspeln. Zitronensaft, zerkleinerte Aprikosen, Banane und Mangostückchen sowie (gesüßten?) Rahm dazugeben. Krunchie drüberstreuen, sofort servieren.

## Exotische Fruchtgrütze

750 ml Orangensaft  
15 g Konfigel  
250 g Mango, Banane, Apfel, Clementine, ..., in kleine Stücke geschnitten  
3 EL Honig

Orangensaft mit dem Konfigel gut verquirlen. Obststückchen und Honig zugeben, unter Rühren aufkochen lassen. Grütze abkühlen lassen, in eine Glasschüssel füllen und 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Schmeckt pur sowie mit Eis und Sahne...