



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

50. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Petersilie
Postelein
-
Chinakohl
Sellerie
-

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Petersilie
Postelein
Salat
Chinakohl
Sellerie
Hokkaido

Qualität & Herkunft:

Ecocert, Frankreich
Demeter, regional
Ecocert, Frankreich
Demeter, regional
diverse, regional
diverse, regional

Postelein wird in unbeheizten Folientunneln angebaut, er ist frosthart und kommt mit der hiesigen Kälte gut zurecht.

Er ist bei uns auch unter Portulak, Winterpostelein oder Winterportulak oder Tellerkraut oder Kubaspinat oder Rapunzel bekannt.

Das kleine Blattgemüse mit seinem eigenwillig nussig-salzig-säuerlichem Geschmack eignet sich besonders für die rohe Zubereitung als Salat, im Quark oder auch kurz gedünstet. Oder wie Spinat zubereiten.

Die zarten Stengel nicht abtrennen, sie sind essbar.

Da Portulak genügend Eigengeschmack mitbringt, sollten Sie bei der Zubereitung sparsam mit Salz umgehen.

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Clementine, Biosybaris
Orange
Zitrone
Grapefruit Rot
Apfel Gored u.a.

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Clementine, Biosybaris
Orange
Zitrone
Grapefruit Rot
Apfel Gored u.a.

IMO, Dom. Rep.
ICEA, Italien
ICEA, Italien
AIAB, Italien
diverse, regional

Ersatz & XL-Gemüseliste:

Möhrrchen, Avokado; und oder mehr von allem.

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

Sellerie-Reis-Suppe

1 l Gemüsebrühe

50 g Reis

1 Sellerieknolle, klein geschnitten

30 g Butter; mit ganz wenig Öl

1,5 Tl. Speisestärke

3 Eigelb

500 g Joghurt natur

weißer Pfeffer

Dill

Sonnenblumenkerne, geröstet

In einer hohen Pfanne Reis und Selleriestückchen in der Butter leicht andämpfen und mit der Brühe ablöschen. Die Suppe etwa eine halbe Stunde kochen lassen, bis die Selleriestücke gar sind.

In einer anderen Pfanne den Joghurt gut verrühren, die in Wasser aufgelöste Speisestärke dazugeben und nach und nach die Eigelbe dazurühren. Erst jetzt die Pfanne aufs Feuer geben und rühren und die Masse sorgfältig bis zum Kochen bringen. Wenn die Mischung langsam dick wird, unter die Suppe rühren, diese nochmals aufkochen, dann leicht köcheln und mit Dill bestreuen. Wer mag, gibt geröstete Sonnenblumenkerne dazu.

Sellerie-Pfannkuchen

gut 500 g Sellerieknolle

400 g Möhren

50 g Haselnusskerne

200 g Gouda mittelalt o.ä.

3 Eier

40 g Vollkornmehl

3 EL Milch

Meersalz, Mühlenpfeffer

Butter, Petersilie

Knollensellerie und Möhren grob raffeln und mischen. Haselnüsse grob hacken und zugeben.

Eier, Mehl und Milch verrühren und zur Selleriemasse geben, salzen, pfeffern. Die Masse auf ein mit Butter eingestrichenes Backblech geben, mit Butterflöckchen besetzen und bei 225° 15 Min. backen. Mit Gouda, grob geraffelt, bestreuen und übergrillen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Postelein mit Möhren

150 g Postelein

1 Möhre

1 Scheibe Weizenvollkornbrot

1 EL Butter

3 EL Rapsöl

1 EL Zitronensaft

1/2 TL Senf

1/2 TL Agavendicksaft

Kräutersalz, Mühlenpfeffer

Die Möhre grob raspeln.

Die Scheibe Brot in kleine Würfel schneiden und in der Butter von beiden Seiten kross braten. Öl, Zitronensaft, Senf, Agavendicksaft und Gewürze verrühren und mit dem Postelein und der Möhre vermengen. Die Brotwürfel über den Salat geben.

Chinakohl-Salat

1/2 Chinakohl

1 EL Frischkäse

2 EL Sahne, 2 EL saure Sahne

2 EL Balsamico bianco

Kräutersalz, Mühlenpfeffer

1 paar Clementinen

Den Chinakohl halbieren, in schmale Streifen schneiden, waschen, gut abtropfen lassen.

Für die Sauce den Frischkäse mit der Sahne, der sauren Sahne und dem Essig verrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Clementinen halbieren und unterheben.

Alles vermischen und servieren.

Chinakohlpfanne

200 g Vollkornreis

Meersalz & Mühlenpfeffer

2 Zwiebeln

1 Chinakohl

150 g Sojaschnetzel

1 EL Rapsöl / Bratöl

Sojasauce

1 EL Zitronensaft

Reis nach Belieben garen.

Zwiebeln würfeln.

Kohl-Strunk keilförmig entfernen, Rest in grobe Stücke schneiden.

Sojaschnetzel in Wasser mit Sojasauce quellen lassen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sojaschnetzel darin ca.

10 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Kohl zugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. mitbraten.

6 EL Wasser und 2 EL Sojasauce zugießen und aufkochen. Mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Reis servieren.



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

Rezepte und Anregungen für die bevorstehenden Feiertage Teil 2

Dattelplätzchen

20 getrocknete Datteln
2 Eiweiß
1 TL Zitronensaft
125 g Vollrohrzucker
25 g Mandelstifte
36 Vollkorn-Backoblaten

Datteln in feine Stifte schneiden, Kerne dabei entfernen. Eiweiß mit Zitronensaft halb steif schlagen. Zucker langsam zugeben und dabei weiter schlagen, bis der Schnee glänzt, steif und elastisch ist.

Datteln und Mandeln mit einem Löffel untermischen. Kleine Häufchen auf Backoblaten setzen und auf ein Blech legen.

Blech in den kalten Backofen (mittlere Schiene) schieben. Ofen auf 150° heizen. Dattelplätzchen in etwa 25 Minuten hellgelb backen. Plätzchen sollen eher feucht und etwas klebrig sein. Deshalb erst kurz vor dem Fest backen.

Zubereitungszeit:
25 Minuten + 25 Minuten Backen

Buttergebäck

Für ca. 90 Stück

160 g weiche Butter
90 g Rohrohrzucker
3 Eigelb
1 EL Zitronensaft
1 Prise Meersalz
250 g Weizen, fein gemahlen
1 Eiweiß zum Bestreichen

Butter mit Zucker und Eigelben schaumig rühren. Zitronensaft und Salz dazugeben. Vollkornmehl unter die Schaummasse rühren. Den geschmeidigen Teig zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 200° vorheizen.

Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und etwa 3 mm dick ausrollen. Verschiedene Formen ausstechen und

auf das Backblech legen. Eiweiß leicht verquirlen und die Plätzchen damit bestreichen. Plätzchen auf mittlerer Schiene in 10-12 Min. goldgelb backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Sesam Makrönchen

für 60-70 Makrönchen

3 Eiweiß
250 g Sesam
300 g Honigmarzipan
Mark von 1 Vanilleschote
1/2 TL Anis, gemahlen

Das Honigmarzipan mit Anis, Vanillemark, Sesam und Eiweiß gründlich verkneten.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und mit der Sterntülle kleine Makrönchen auf das Backblech spritzen.

Diese mindestens eine halbe Stunde kalt stellen.

Dann bei 200° 5-10 Minuten backen, bis sie goldgelb geworden sind.

Apfel-Stollen

250g Weizen
80g Roggen
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
150g Honig
150g grob gehackte Haselnüsse
500g Apfel
50g Rosinen
50g Orangeat
Zimt, Ingwer, Nelken

Weizen und Roggen fein mahlen und mit dem Backpulver vermischen. Äpfel raspeln. Mit Honig, Haselnüssen, Rosinen und Orangenschalenstücken verrühren. Teig mit den Gewürzen abschmecken. In einer gefetteten Kastenform bei 180° etwa 70 Minuten backen.

Und ein paar Tipps für die Küche:

Zitronenschalen-Vorrat
Geriebene Zitronenschale hält sich mit Rum oder Cognac bedeckt in einem fest verschlossenem Schraubdeckelglas bis zu 12 Monate. Kühl und dunkel lagern.

Hefe
Hefe sollte nie in direktem Kontakt mit Salz kommen - das hemmt die Triebkraft.

Hefengebäck sofort vom Blech
Hefekuchen sollte nach dem Backen sofort vom Blech genommen werden, vor allem, wenn dies schwarz beschichtet ist. Er wird sonst weich und schmeckt nach Blech.
Das Gebäck wird besonders luftig, wenn man den Teig mit Joghurt statt mit Milch zubereitet.

Krokant zubereiten
200 g Zucker langsam erhitzen und goldgelb karamellisieren lassen. 150 g gehackte Haselnüsse oder Mandeln unterrühren. Die Masse auf ein geöltes Backblech geben, erkalten lassen, dann zerbröseln.

Vanilleschote weiterverwerten
Vanilleschoten, die ausgeschabt wurden, in ein Schraubglas geben und fingerbreit mit Zucker bedecken. Nach einigen Tagen hat sich das Aroma entfaltet und man erhält dadurch Vanillezucker.

Butter durch Magerquark ersetzen
Butter kann beim Backen einfach durch Magerquark ersetzt werden. Man nimmt für einen Teil der im Rezept angegebenen Butter die doppelte Menge Magerquark.

Ei-Ersatz
Ein fehlendes Ei läßt sich beim Backen problemlos durch einen Eßlöffel Weißwein- oder Apfelessig ersetzen.
Anstelle eines Eis kann auch Sojamehl verwendet werden.
1 EL Sojamehl + 2 EL Wasser = 1 Ei.

nächste Woche mehr...