



# 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

51. Kalenderwoche 2008

## Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat  
Mangold  
-  
Porree  
-  
Rotkohl

## Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat  
Mangold  
Möhre  
Porree  
Avokado Hass  
Rotkohl

## Qualität & Herkunft:

Ecocert, Frankreich  
Ecocert, Frankreich  
diverse, regional  
diverse, regional  
CRAE, Spanien  
diverse, regional

Nicht vergessen: Am 24. ist Weihnachten !

In den kommenden zwei Wochen gibt es keine Momo-Mail, wegen der Feiertage macht mir das zu viel Stress.

Was dann gepackt wird erfahren Sie also erst, wenn die Kiste in der Tür steht, aber es wird nichts kompliziertes darunter sein.

## Momos Kleine Obst (5,-)

Banane  
Clementine, Biosybaris  
Orange Navelina  
Apfel Gloster  
Mango

## Momos Grosse Obst (10,-)

Banane  
Clementine, Biosybaris  
Orange Navelina  
Apfel Gloster  
Mango

IMO, Dom. Rep.  
ICEA, Italien  
EU-Bio, Sizilien  
diverse, regional  
EU-Bio, Brasilien

Beachten Sie die Einschränkungen wegen der Feiertage, nachzulesen auf [bioladen-momo.de](http://bioladen-momo.de)

!!! Alle Momos wünschen erholsame Feiertage und einen Guten Rutsch ins Neue Jahr !!!

## Ersatz & XL-Gemüsebox:

Rote Paprika, Zwiebeln, Kresse; Ananas, Zitrone; oder so...

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

## Mangold- Porree- Gemüse

je 500 g Mangold & Porree  
1 Zwiebel  
50 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
Meersalz, Mühlenpfeffer  
Basilikum  
1/8 l süße Sahne

Vom Mangold die harten Stängelteile entfernen, danach kurz blanchieren. Abschrecken, gut abtropfen lassen.  
Den Porree in 3cm-breite Scheiben schneiden.  
Die Zwiebel klein würfeln. In zerlassener Butter die Zwiebel glasig dünsten, die zerdrückten Knoblauch zugeben und das restliche Gemüse aufschütten.  
Im zugedeckten Topf 10 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen, salzen, pfeffern, mit Basilikum würzen und mit der Sahne binden. Kurz auf- und durchkochen und in einer Schüssel anrichten.

## Rotkrautsalat

ca. 1L Wasser  
1/2 Tasse Obstessig  
1 TL Kräutersalz  
1 kleiner Kopf Rotkohl  
2 EL Öl  
Saft von 1/2 Zitrone  
2 TL Kümmel  
1/2 TL Kräutersalz  
etwas Kresse oder Schnittlauch

Das Wasser mit dem Essig und dem Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.  
Am Kohl die äußeren Blätter ablösen, vierteln, Strunk entfernen.

Die Kohlviertel in feine Scheiben schneiden und im kochenden Essigwasser 1 Min. blanchieren.  
Die Kohlstreifen auf ein Sieb schütten, etwas abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.  
Öl, Zitronensaft, Kräutersalz, Kümmel und Kresse darüber geben.  
Alles gut vermischen und abkühlen lassen.

## Porree-Möhren-Bratlinge

500 g Porree, 300 g Möhren  
1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
4 EL Weizenvollkornmehl  
2 Eier  
Kräutersalz, Mühlenpfeffer  
1 EL Petersilie  
50 g geriebener Parmesan  
Rapsöl zum Braten

Porree in feine Ringe schneiden. Möhren fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln und in der Butter dünsten. Porree und Möhren zugeben und kurz mitdünsten, abkühlen lassen. Dann mit Weizenvollkornmehl und Eiern zu einem Teig verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Petersilie und den geriebenen Parmesan unterrühren. In reichlich Öl kleine knusprige Bratlinge ausbacken. Schmecken auch kalt; dazu schmeckt Kartoffelpüree.

## Rotkohl-Grünkern-Rollen

1 große Zwiebel  
2 EL Distelöl  
150 g Grünkernschrot  
1/4 l Wasser  
2 TL Gemüsebrühepulver

2 EL Sonnenblumenkerne  
1 Kg Rotkohl  
2 EL Petersilie  
250 g Magerquark  
1/2 TL Koriander  
1 TL Meersalz  
3 EL Sonnenblumenöl  
1/8 l Apfelsaft

Die Zwiebel würfeln und im Distelöl glasig braten. Den Grünkernschrot zufügen und unter Rühren 3 Min. mitbraten. Wasser mit Gemüsebrühe zugießen und den Grünkern zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten.  
Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Vom Rotkohl das Stielende kürzen und den ganzen Kohlkopf etwa 5 Minuten im kochenden Wasser blanchieren, bis sich die äußeren Blätter lösen. Den Kohl aus dem Wasser heben. Von 8 großen Blättern die dicken Mittelrippen flachschneiden. Den übrigen Kohl kühl aufbewahren (und für anderes Weiterverwenden).  
Den Quark in einer Schüssel mit dem Grünkern, Petersilie, Koriander und Salz glattrühren.  
Die Grünkernfüllung auf die Rotkohlblätter verteilen. Die Blätter aufrollen, die Seiten dafür über der Füllung zusammenschlagen und die Enden mit Holzstäbchen feststecken.  
Die Kohlröllchen mit Sonnenblumenöl rundherum braun anbraten. Den Apfelsaft zugießen und die Röllchen zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten weich schmoren. Wenn nötig, noch etwas Apfelsaft nachgießen.



# 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

## Tipps für die Küche Teil 2

**Äpfel werden nicht braun**  
Äpfel zum Backen werden auch ohne Zitronensaft nicht braun, legt man sie nach dem Schälen kurz in Salzwasser. Das beeinträchtigt den Geschmack nicht.

**schrumpelige Äpfel**  
Äpfel, die schrumpelig geworden sind, lassen sich für Apfelkuchen mühelos schälen, legt man sie einige Minuten in heißes Wasser.

**große Mengen Nüsse rösten**  
Große Mengen gemahlene Nüsse mühelos und ohne viel Arbeit im Backofen rösten. Nüsse auf ein Backblech geben und bei 200° etwa 8-10 Minuten rösten. Dabei die Masse einmal wenden.

**Schokoraspel selbst gemacht**  
Schokoraspel kann man selbst herstellen, indem man mit einem Sparschäler von einer Tafel Schokolade feine Späne abhobelt.

**Schokolade schmelzen**  
Schokolade läßt sich mit einem Kniff schnell und energiesparend schmelzen: Man hackt sie klein, gibt sie in ein kleines Porzellan- oder Metallschälchen und stellt dieses auf die Wärmeplatte der Kaffeemaschine.

**Verzierungen mit Schokostreuseln leicht anbringen**  
Man nimmt eine rohe Kartoffel zur Hilfe, schneidet diese quer durch, drückt die Streusel an die Kartoffelhälfte und diese dann vorsichtig an den Kuchen.

**besonders feste Glasuren**  
Glasuren werden ganz besonders fest und lassen sich gut verarbeiten, wenn man den Puderzucker statt mit Wasser mit flüssigem Eiweiß anrührt.

**glänzender Tortenguß**  
Tortenguß glänzt sehr schön, bestreicht man ihn nach dem Erstarren mit etwas Alkohol, z. B. Rum.

**Glanzeffekt**  
Kuchenglasuren sehen besonders appetitlich aus, wenn man einen kleinen Schuß geschmacksneutrales Öl zufügt.

**glänzende Schokoglasur**  
Schokoglasur glänzt mehr, wenn man sie erst im Wasserbad schmilzt, abkühlen läßt und dann nochmals erwärmt.

**Zuckerguß länger streichfähig**  
Zuckerguß bleibt viel länger streichfähig, rührt man eine Prise Backpulver darunter.

**Zuckerguß wird richtig schön weiß,**  
wenn man ihn statt mit Wasser einfach mit heißer Milch anrührt.

**Haselnüsse aufbewahren**  
Haselnüsse werden schnell ranzig, deshalb sollte man sie immer nur frisch mahlen oder aber in kleinen Portionen in der Gefriertruhe lagern.

**Nüsse grob zerkleinern**  
Nüsse zum grob Zerkleinern am besten in einen Gefrierbeutel geben, anschließend mit einem Nudelholz darauf klopfen.

**Ranzige Nußkerne**  
Ranzige Nußkerne schmecken wieder, wenn man sie für einige Stunden in frische Milch legt.

**ganze Walnüsse**  
Walnüsse legt man 24 Stunden in lauwarmes Wasser (Schüssel auf die Heizung stellen). Dann bekommt man die ganzen Nüsse aus der Schale.

**Kokosflocken aromatischer**  
Kokosflocken erhalten ein intensiveres Aroma, röstet man sie ohne Fett goldgelb an.

**Mohnfüllungen**  
Mohnfüllungen bekommen ein wunderbares Aroma und werden viel lockerer, rührt man 2-3 Eßlöffel Apfelmus unter.  
Mohnkuchen sollte man nie ohne eine kräftige Prise Salz herstellen. Immer eine Birne in die Mohnmischung reiben. Das macht den Kuchen frisch und saftig.

**Vertrocknete Zitronen**  
Vertrocknete Zitronen muß man nicht wegwerfen. Sie werden wieder schön saftig, wenn man sie für ca. fünf Minuten in Wasser kocht, auskühlen läßt und anschließend im Kühlschrank lagert.

**Richtige Einschubhöhe**  
Damit die Hitze im Ofen optimal genutzt wird, sollte der Abstand vom Gebäck zu den Ofenwänden gleich sein:  
Hohe Formen gehören auf die untere Einschubhöhe, Tortenböden, Kleingebäck und Torteletts in die Mitte, und Gerichte, die überbacken werden, nach oben.

**Zu viel Eigelb?**  
Dann füllt man es in ein kleines Gefäß und gibt etwas Speiseöl oben drauf. Unter der Ölschicht bleibt das Eigelb luftdicht abgedeckt und hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

**Zu viel Eiweiß?**  
In Joghurtbechern portionsweise einfrieren und dann in Gefrierbeutel umfüllen. So ist es bis zu 10 Monate haltbar.

**Pudding: kein Anbrennen**  
Pudding kann beim Kochen nicht anbrennen, fettet man den Topfboden vorher mit Butter.  
Zudem bildet sich auf der fertigen Speise keine Haut, wenn man eine dünne Schicht Zucker darauf streut.

**Kuchenteig zu süß**  
1 TL Zitronensaft oder einen Schuß Apfelessig hinzufügen.

**Plätzchen frisch halten**  
In die Keksdose ein paar Stückchen Würfelzucker legen. Das hält die Kekse schön lange frisch und schmackhaft.

**Hoffentlich hilft es dem einen oder anderen?**  
Wenn Sie ein paar Tipps haben, gerne veröffentliche ich das an dieser Stelle.

Demnächst gehts weiter mit den Tipps.  
Eure Momos