



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

04. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Salat Eisberg
Tomate
Pak Choi
Schmelzkohlrabi
Schwarzwurzel

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Salat Eisberg
Tomate
Pak Choi
Schmelzkohlrabi
Schwarzwurzel

Qualität & Herkunft:

CRAE, Spanien
CAAE, Spanien
SKAL, Niederlande
diverse, regional
diverse, regional

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Saftorange
Orange Washington
Zitrone
-
Apfel Iona Gored

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Orangenmix
(Navel, Tarocco & Moro)
Zitrone
Birne Conference
Apfel Iona Gored

IMO, Dom. Rep.
diverse, Spanien/Italien

CAERM, Spanien
SKAL, Niederlande
Demeter, Altes Land



Als Ersatz oder für XL-Kisten: Kiwi, mehr Birne, grosse Orangen/ Clementine erst nächste Woche, sind nicht schön zzt/ Möhre, Rote Bete, Knoblauch

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

Schwarzwurzeln sind eine schmackhafte Gemüsebeilage, lassen sich aber auch gut überbacken oder als Auflauf zubereiten.

Leider ist die Zubereitung dieses wohlgeschmeckenden Gemüses etwas kompliziert, daher finden Sie dies auch höchstens ein Mal im Jahr in unserem Abo.

Zum Waschen und Putzen sollte man am besten Gummihandschuhe anziehen. Oder die Hände mit Zitronensaft einreiben. Der weisse klebrige Milchsaft haftet sonst an den Händen und verfärbt sich braun.

Die Wurzeln werden zuerst unter fließendem Wasser gründlich abgebürstet und anschließend geschält. Die Stangen sollten sofort in kaltes Wasser mit Essig gelegt werden. Der enthaltene Milchsaft beginnt sonst schon nach wenigen Sekunden zu oxidieren und verfärbt das Fruchtfleisch.

Die Stangen können je nach Weiterverarbeitung auch ungeschält in reichlich Salzwasser gegart werden. Nach dem Abkühlen lässt sich dann die Haut gut abziehen.

Besonders beliebt sind sie in etwas Butter gedünstet, serviert mit einer hellen Sauce.

SchwarzwurzelCurrysahne als Beilage

750 g Schwarzwurzeln
1/2 Tasse Essig
30 g Butter
1 El Currypulver, mild
Meersalz
150 ml Sahne
1 El Sesamsaat

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, sehr schräg in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden und sofort in Essigwasser legen. Die Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den Curry unter Rühren kurz bei milder Hitze darin anschwitzen.

Die Schwarzwurzeln tropfnass zugeben und in der Currybutter wenden, salzen und die Sahne unterrühren. Die Schwarzwurzeln zugedeckt bei mäßiger Hitze 20 Minuten garen. Dann ohne Deckel weitere 5 Minuten garen. Inzwischen den Sesam ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten und vor dem Servieren über das Gemüse streuen.

Pak Choi Gratin

700 g Pak Choi
500 g Kartoffeln
400 g Tomaten
400 g Emmentaler Käse
1/8 l Milch
1/8 l Creme fraiche
2 Eier
Meersalz & Mühlenpfeffer
1 EL Oregano
20 g Butter

Kartoffeln am besten schon am Vortag kochen.

Pak Choi putzen, Stiele und Blätter trennen und jeweils in 1 cm breite Streifen schneiden.
3 Liter Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen, Pak Choi blanchieren: Stiele 10 Minuten, die Blätter 5 Minuten, gut abtropfen lassen. Gekochte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, Tomaten häu-

ten und in Scheiben schneiden, den Käse hobeln.

Milch, Creme fraiche, Eier, Salz, Pfeffer und Oregano miteinander verquirlen und über das Gratin gießen.

Die Butter in Flöckchen darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 45 Min. backen.

Zur Zubereitung von Pak Choi kann ferner jedes Mangold- oder Chinakohlrezept dienen.

Kohlrabi-Zitro-Schnitzel

750g Kohlrabi
Meersalz, Mühlenpfeffer, Kräutersalz, etwas Zitronensaft
100 g Weizenvollkornmehl
2 Eier
80 ml Milch
150 g Semmelbrösel
abgeriebene Schale einer Zitrone
Öl zum Braten

Kohlrabi in 1-2cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend in Mehl, dann in dem mit Milch verquirlten Ei wenden. Die Semmelbrösel mit der Zitronenschale mischen, die Kohlrabischeiben darin wenden, dann von beiden Seiten im heißen Fett goldgelb backen.

Dazu passt Kartoffelpüree. Die Kohlrabischnitzel können auch kalt gegessen werden. Z.B. mit einem Salatblatt und Tomate zwischen einem Vollkornbrötchen.
guten appetit !