



# 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

## Gemüse:

	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Salat Batavia Grün, Ecocert Frankreich	-	1x	1x	1x
Strauchtomate, CRAE Spanien	-	-	400g	500g
Zucchini, AIAB Italien	-	-	-	500g
Grünkohl, Demeter regional	-	-	500g	500g
Rosenkohl, Demeter regional	200g	300g	500g	750g
Porree, Bioland regional	333g	500g	1000g	1000g
Dicke Möhre, Bioland BRD	500g	500g	500g	500g
Sellerieknolle, Bioland regional	-	-	-	1 grosse

## Obst:

	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, FVO Dominik.Republik	750g	750g	1000g	1000g
Clementine, ICEA Kalabrien	-	-	-	750g
Orange Navelina, ICEA Italien	555g	555g	1100g	1100g
Ananas, EU-Bio Kamerun	-	-	-	1x
Birne Abate, ICEA Italien	-	300g	850g	850g
Apfel Melrose + Topaz, Demeter regional	-	750g	1500g	1500g

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder: Landgurke, Fenchel, Kiwi

Wenn es deutlich unter Null °C werden sollte kann der Rosenkohl nicht geerntet werden, dann gibt `s Ersatz.

- 01. Kalenderwoche 2010 ▪ Mengenangaben unter Vorbehalt ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪

## 2010

Zack, schon wieder ein Jahr vorbei.  
Schon 4 Jahre her, der Umzug in den Grossen Laden,  
schon 27 Jahre Bioladen Momo ...

Wir wünschen Euch vor allem ein gesundes Jahr 2010,  
zu dem wir hoffentlich beitragen werden.

## Eure Momos:

Alina, Basti, Batte, Bene, Berci, Bernhard, Elke, Gernot,  
Irmo, Jacky, Jasmin, Johnny, Kathrin, Katrin, Konnie, Ela,  
Marcel, Michael, Nick, Piotr, Ralf, Raoul, Sandra, Simon,  
Tom, Uli, Zuza.

## Lauchauflauf

1 kg Lauch  
2 Eier  
2- 3 EL kalte Milch  
250 g Magerquark  
Meersalz, Muskatnuss gerieben  
50 g Mehl  
1 gestrichener TL Backpulver  
2 EL Paniermehl  
75 g Parmesankäse oder Emmentaler gerieben

## Lauch in Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.

Eine Auflaufform ausbuttern, den Boden mit Semmelbröseln bestreuen.

Zuerst die Eier in Eidotter und Eiweiß trennen.

Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.

Den Quark zusammen mit Eigelb, Meersalz, Muskatnuss und etwas kalter Milch mit einem Rührlöffel gut zusammenmischen.

Das Mehl mit Backpulver vermischen und ebenfalls darunter rühren.

Anschliessend den steifen Eischnee locker unterheben.

Dann den gut abgetropften Lauch in die Auflaufform geben, darüber die Eier-Quark-Masse streichen.

Mit geriebenem Käse bestreuen.

Auf der mittleren Einschubleiste im auf 200° C vorgeheizten Backofen 30- 40 Minuten backen.

bitte wenden - - >

## Kichererbsentopf mit Wurzelgemüse

- \* 100 g Kichererbsen
- \* 200 g Gemüsebrühe
- \* 1 Lorbeerblatt
- \* Butter
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* je 100 g Lauch, Möhre, Pastinake, Sellerie... ..
- \* Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, Koriander
- \* halber TL Honig
- \* 2 EL Sojasoße
- \* 1 EL gehackte Kräuter

Kichererbsen in der Gemüsebrühe möglichst über Nacht einweichen. Aufkochen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Kichererbsen fast gar sind (circa 60 Minuten). Zwiebel und Knoblauch fein, Lauch in Streifen, andere Gemüse in mittelgroße Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten, Lauch kurz mitschwitzen und zusammen mit dem anderen Gemüse zu den Kichererbsen geben. Würzen, abschmecken und zusammen fertig garen. Zum Schluss die gehackten Kräuter einrühren.

## Rosenkohl-Nudel-Pfanne

Schnelles Gericht für eine Person

- \* 1 halbe Zwiebel fein gewürfelt
- \* Olivenöl
- \* 1 handvoll Rosenkohl geviertelt
- \* 1 Handvoll Vollkorn-Spirelli
- \* Gemüsebrühe-Sahne-Gemisch
- \* Kräuter der Provence

Zwiebel in Olivenöl kurz andünsten, Rosenkohlviertel hinzufügen, leicht anbraten, so viel Gemüsebrühe-Sahne-Gemisch hinzufügen, dass die Würfel leicht bedeckt sind. Zum Kochen bringen, Nudeln hinzufügen, je nach Sorte in etwa sechs Minuten gar kochen. Zum Schluss Kräuter hinzugeben.

## Rosenkohl in Sojasahne

- 500g Rosenkohl
- 30g Butter
- 0,15 l Sojasahne
- 1 Prise Muskatnuss gerieben
- evtl. etwas Zitrone

Den Rosenkohl in wenig Wasser dünsten. Die Butter schmelzen, Soja-sahne, Muskatnuß und Zitrone dazugeben. Gut durchrühren und den Rosenkohl zugeben. Mit Muskatnuß abschmecken. Erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Wenn noch Kürbis übrig ist von letzter Woche, mit etwas Knoblauch dazugeben.

## Grünkohl mit Polenta

- \* 600 g frischer Grünkohl
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Olivenöl
- \* 800 ml Gemüsebrühe
- \* Kräutersalz, frischer Pfeffer
- \* 200 g Polenta
- \* 1 TL Meersalz
- \* 100 g geriebener Gouda
- \* 600 ml passierte Tomaten

Grünkohl hacken. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Grünkohl zugeben, kurz anbraten und mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Polenta in restliche, kochende Gemüsebrühe einrühren. Kurz aufkochen lassen, dann von der Herdplatte ziehen. Salz und 50 g Käse unterrühren. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Polenta, Grünkohl und passierte Tomaten in einer Auflaufform schichten. Mit 50 g Käse bestreuen. Im Ofen bei 200 ° etwa 15 Minuten überbacken.

## Grünkohl

Es heißt oft, durch den Frost würde ein Teil der im Grünkohl enthaltenen Stärke in Zucker umgewandelt, weshalb der nach den ersten Frösten geerntete Kohl besser schmecke. Tatsächlich spielen Frost und Stärke keine Rolle, sondern es kommt auf die späte Ernte und allgemein kühle Temperaturen an. Reifer Grünkohl enthält kaum noch Stärke, die umgewandelt werden könnte, bildet durch die Photosynthese aber weiterhin Traubenzucker. Durch die kühlen Temperaturen verlangsamen sich die Stoffwechselforgänge allgemein, besonders die Tätigkeit des Enzyms Phosphofruktokinase wird stark gehemmt - der Zuckergehalt der Kohlblätter steigt an. Da diese Traubenzucker-Anreicherung nur bei der lebenden Pflanze stattfindet und der Frost selbst keine Rolle spielt, kann der Effekt der späten Ernte nicht durch kurzes Einlagern des geernteten Kohls in der Kühltruhe imitiert werden.

In der industriellen Landwirtschaft werden auch Sorten verwendet, die von vorneherein einen hohen Zuckeranteil haben, und deshalb früher geerntet werden können.

Zusammen mit dem Weißkohl zeichnet den Grünkohl eine besondere Eigenschaft aus: Der hohe Gehalt an Vitamin C (100mg/100g) bleibt bei der Lagerung und auch bei der Zubereitung teilweise erhalten, somit sind diese Kohlarnten als Vitamin-C-Spender besonders im Winter geeignet. Vom Weißkohl kennt man diese Eigenschaften besonders beim gesunden Sauerkraut. Grünkohl muss auch nicht längere Zeit gekocht werden. Blanchiert schmeckt er durchaus auch im Salat, der mit kräftigen Aromen, wie Speck, Schinken und Zwiebeln verfeinert werden darf.