



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70
Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72
Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Salat Batavia Grün, Ecocert Frankreich	-	-	1Kopf	1Kopf
Steinchampis, Bioland BRD	-	-	-	150g-Schale
Möhre, Bioland regional	500g	500g	500g	800g
Fenchel, ICEA Italien	-	500g	500g	700g
Bleichsellerie, ICEA Italien	-	1Bund	1Bund	1Bund
Wirsing, Ecocert Frankreich	-	-	1Kopf	1Kopf
Schmelzkohlrabi, Bioland regional	1Kopf	1Kopf	1Kopf	1Kopf
Zwiebeln, Bioland regional	-	-	300g	800g
Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Clementine, ICEA Kalabrien	400g	400g	600g	800g
Banane, FVO Dominik.Republik	-	600g	1000g	1500g
Orange Washington-Navel, AIAB Italien	600g	600g	1000g	1500g
Birne, div. EU	-	400g	600g	600g
Apfel Jona Gored, Demeter regional	-	-	500g	1000g
Kiwi, Ecocert Frankreich	-	-	300g	600g

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder:

Petersilie, Sellerieknolle, Cherrietomaten;
Datteln, Erdnüsse

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

Minestrone

- * 50 g weiße Bohnen (einweichen)
- * 1 Salbeiblatt
- * 2 Stangen Bleichsellerie
- * 1 Zwiebel
- * ein Viertel Wirsing
- * 3 Möhren
- * 3 mittelgroße Kartoffeln
- * 1 Zucchini
- * 2 Tomaten
- * Butter, Olivenöl
- * 1,5 L Gemüsebrühe
- * 100 g kleine Pasta
- * 1 Knoblauchzehe
- * 10-15 Rosmarinblätter
- * 1 getrocknete Chilischote
- * frisch geriebener Parmesan
- * frischer Pfeffer, Meersalz

Bohnen über Nacht in Salzwasser mit Salbei einweichen. Am nächsten Tag ca. 30-45 Minuten vorgaren. Gemüse säubern. Zwiebel fein würfeln. Bleichsellerie putzen und in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. Möhren in Scheiben schneiden. Wirsing vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Kartoffeln würfeln. Zucchini in Scheiben schneiden. Tomaten achteln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Vorgegarte Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und hinzufügen. Nach und nach vorbereitetes Gemüse zugeben und 10 Minuten dünsten. Brühe zugießen. Alles zugedeckt 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren und mit Salz abschmecken. Pasta dazugeben und bei geringer Hitze al dente garen. Geschälten, gewürfelten Knoblauch in 2 EL separat erhitztem Öl mit Rosmarin und Chili anbraten. Soße zuletzt unter die Suppe mischen. Minestrone heiß servieren und geriebenen Parmesan dazu reichen.

Sellerie-Kohlrabi-Apfelsalat

- * Saft von einer Zitrone
- * 5 EL Olivenöl
- * frischer Pfeffer, Meersalz
- * 1 Apfel
- * ein Drittel Schmelzkohlrabi
- * 5 Stangen Bleichsellerie
- * 60 g Erdnüsse
- * paar Stängel Petersilie

Den Apfel mit Schale fein reiben. Ebenso den Schmelzkohlrabi. Die Stangensellerie in feine Streifen schneiden. Die Erdnüsse noch einmal zerteilen. Mit dem Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen vermischen. Mit der Petersilie dekorieren. Bisschen ziehen lassen.



Fenchellasagne

- * Nudelblätter
- * 3 Fenchelknollen
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 400 ml Sahne
- * 1 Prise Muskat, Pfeffer
- * 300 g Käse, gerieben
- * Butter



Schmelzkohlrabisuppe

- * halbe Zwiebel
- * 1 Schmelzkohlrabi
- * 2 Kartoffeln
- * Olivenöl
- * 1 Tasse Gemüsebrühe
- * Sahne
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * Petersilie



Gemüsebratlinge (ca. 10-12 Stück)

- * 300 g Schmelzkohlrabi
- * 100 g Karotten
- * 300 g Kartoffeln (mehlig)
- * Petersilie
- * 2 EL Sojamehl
- * 2 EL Weizen, fein gemahlen
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer
- * Öl für die Pfanne



Gratinierte Fenchelknollen mit Edelpilzkäse

- * 500 g Fenchel
- * 80 g Blauschimmelkäse
- * 2 EL Vollkornmehl
- * 4 EL Sahne
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskatnuss
- * 2 EL Sesam
- * 2 Msp Paprika
- * Olivenöl



Wiringsalat mit Joghurt-Minzesoße

- * 500 g Wirsing
- * 1 TL Meersalz
- * Olivenöl
- * 250 g Joghurt
- * etwas Zitronenschale fein gerieben
- * Saft einer Zitrone
- * Saft einer Orange
- * 2 Äpfel
- * ein paar Blätter Minze (alternativ getrocknete)
- * 2 EL Honig
- * 1 Prise Zimt
- * Pfeffer
- * 50 g Walnüsse

Fenchel waschen, klein schneiden und in Gemüsebrühe andünsten. Sahne und Gewürze hinzugeben und mixen. Eine Auflaufform mit Butter bestreichen und etwas Soße hinein gießen. Nun immer abwechselnd mit Nudelblättern und Soße auffüllen. Bei 180° 40 Minuten backen. Nach 30 Minuten den Käse darüber streuen.

Kohlrabi schälen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Kohlrabi zugeben. Kartoffel schälen und in Streifen schneiden, zugeben und mit etwas Wasser auffüllen. Im geschlossenen Topf dünsten, bis alles weich gekocht ist. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, würzen. Mit dem Pürierstab zu Suppe pürieren. Dazu Schilfroggenbrot von DLS mit Butter.

Kohlrabi, Karotten und Kartoffeln fein reiben (Gemüseraffel). Gemüse etwas salzen, kurz ziehen lassen. Petersilie, Sojamehl und Getreidemehl untermischen. Ein wenig kneten. Aus ca. 2 EL Gemüsemischung einen Bratling formen und sofort goldgelb backen.

Fenchelknollen putzen, waschen und der Länge nach halbieren. In etwas Salzwasser 15-20 Minuten bissfest dünsten. Blauschimmelkäse mit der Gabel zerdrücken und mit Mehl und Sahne vermischen. Fenchelhälften etwas abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Käsemasse auf den Fenchelhälften verteilen und mit Sesam und Paprikapulver bestreuen. Fenchel auf ein geöltes Backblech setzen und ca. 10-15 Minuten bei 200° C überbacken. Dazu schmeckt Vollkornreis und Tomatensoße sehr gut.

Wirsing mit Salz und Öl vermengen, dann weich kneten. Joghurt, Zitronen- und Orangensaft hinzugeben und Wirsing durchziehen lassen. Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben. In feine Streifen geschnittene Minze und Honig dazugeben. Mit etwas Zimt, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken. Nüsse grob hacken und ohne Öl in der Pfanne etwas bräunen lassen. Abgekühlte Nüsse in den Salat geben.