



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

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Salat Eichblatt grün, Ecocert Frankreich	-	-	-	1x
Rucola, BAC Italien	-	-	125g	125g
Kresse, Bioland BRD	1x	1x	1x	2x
Avokado Hass, CAAE Spanien	1x	2x	3x	4x
Paprika Rot, CAAE Spanien	300g	-	350g	350g
Steckrübe, Bioland regional	-	800g	1250g	1250g
Schwarzwurz, Bioland regional	-	600g	600g	1000g
Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Blutclementine, div. Italien	-	350g	500g	750g
Banane, FVO Dominik.Republik	-	-	500g	1000g
Orange Moro, ICEA Italien	-	-	600g	1000g
Birne Kaiser Alex, ICEA Italien	-	-	-	500g
Mango Kent, IMO Peru	-	1x	2x	3x
Apfel Pinova, Demeter regional	700g	700g	1000g	500g
Zitrone, AIAB Italien	-	-	1x	1-2x
Kiwi, ICEA Italien	300g	300g	300g	300g

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder:

Möhre, Buschbohne, Rote Bete...

Blutclementinen sind eine Kreuzung aus Blutorangen und Clementinen; dank ihrer vielen Kerne nicht jederkinds Sache. Die gibt es nur kurze Zeit und kleine Menge, weil sie wenig lagerfähig sind und vor allem schwierig zu ernten: die empfindlichen Früchtchen werden per Hand und mit Stielchen geerntet, mit Feingefühl da die Schale sonst schon am Baum aufreißt.

Sollten Avokados oder Mangos noch hart sein, bitte bei Zimmertemperatur lagern. Zusammen mit zB einem Apfel und in einer Tüte gehts noch schneller.

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



Schwarzwurzeln - der "Spargel des Winters"

Bevor die Lagerbestände aufgebraucht sind wollen wir Euch mit Schwarzwurz beglücken. Dass die schwarze Wurzel bei uns eher selten auf dem Speiseplan steht und höchstens ein Mal im Jahr in die Momo-Kiste kommt liegt hauptsächlich am aufwendigen Putzprozedere. Die fingerdünnen Stengel schält man von Hand. Der dabei austretende klebrige, milchig-weiße Saft hinterläßt hartnäckige Flecken auf Händen und Kleidung. Deshalb sollten beim Schälen unbedingt Gummihandschuhe getragen werden.

Sie sind eine schmackhafte Gemüsebeilage, roh oder gekocht, paniert, gebraten, in Fett ausgebacken oder als Auflauf zubereitet.

Sie können ohne weiteres längere Zeit im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.

Aus Spanien kam das ursprünglich als Heilpflanze gegen Pest und Schlangenbisse verwendete Gemüse im Mittelalter nach Deutschland. Schwarzwurzeln verbergen unter der dunklen, unansehnlichen Schale ihr zartes, weißes Fleisch. Sie schmecken mild-würzig - fast wie Spargel.

Schwarzwurzeln mit Kräutersoße

600 g Schwarzwurzeln
3 EL Zitronensaft oder Essig
1 EL Butter
2 TL Vollkornmehl
200 g süße Sahne
Meersalz
1 TL Senf
1 TL gekörnte Gemüsebrühe

100 g weiße Champignons

Kresse oder Schnittlauch, frisch oder getrocknet

Schwarzwurzeln waschen, schälen, abspülen, in Stücke schneiden und zum Schutz vor Verfärbung mit Zitronensaft benetzen. Die Wurzeln anschließend 20-30 Min. kochen.

Butter erhitzen, Mehl einstreuen, kurz anschwitzen und Sahne zugießen. Mit Salz, Senf und Gemüsebrühe würzen. Eine Tasse Wasser aufgießen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden, zur Soße geben und 4-5 Min. ziehen lassen. Kleingeschnittene Schnittlauch/Kresse unterrühren.

Schwarzwurzeln dazugeben und abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Schwarzwurzeln mit Avocadodipp

600 g Schwarzwurzeln
Meersalz & Mühlenpfeffer
1 Avocado
2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl

Die Schwarzwurzeln schälen, waschen und in etwa fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Leicht gesalzenes Kochwasser erhitzen, die Schwarzwurzeln darin 12 Minuten garen, anschließend auf einem Teller abkühlen lassen. Avocadofleisch aus der Schale lösen und mit Zitronensaft, Pfeffer & Salz sowie Olivenöl gründlich verkneten. In eine Schale geben und als Dipp zu den Schwarzwurzeln servieren.

Schwarzwurzelauflauf

- 1 kg Schwarzwurzeln
- Kräutersalz
- 200g Räuchertofu oder gekochter Schinken
- 2 Tomaten
- 1 EL Butter
- 3 Eier
- 1 EL Weizenvollkornmehl
- 1 Tasse saure Sahne
- 3 EL geriebenen Käse

Schwarzwurzeln waschen, schälen in Stücke schneiden und 30 Min. in Salzwasser garen. Abgetropft mit Tomatenachteln und mit Tofu- bzw. Schinkenwürfeln in eine gebutterte Auflaufform geben. Eier, Mehl, Sahne und Käse verrühren und über das Gemüse gießen. Im Backofen bei 200 Grad 20 Min backen.



Herbst-Eintopf

- * 1 Steckrübe
- * 2-3 Möhren
- * 2-3 Kartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Äpfel
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Olivenöl
- * Meersalz, Gemüsebrühe
- * Kresse

Steckrübe bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren stifteln, die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in feine Ringe, die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Gemüsebrühe kochen. Ein paar Minuten warten, dann das gekochte Gemüse leicht zerstampfen (ggf. mit etwas Wasser auffüllen) und weiterdünsten lassen. Äpfel zum Gemüse hinzugeben, umrühren und leicht köcheln lassen. Zwiebeln in Palmfett andünsten, bis sie glasig werden. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne hinzugeben und kurz mitdünsten, bis sie leichte Bräune haben. Gemüse auf einen Teller geben und die gedünsteten Zwiebelringe und Sonnenblumenkerne zur Garnierung darüber streuen, ebenso die Kresse. Dazu passt sehr gut das Spitzbaguette von Laib&Seele.



Hörnchensalat mit Rucola

- * 100 g Vollkorn-Hörnchennudeln
- * Meersalz
- * 80 g getrocknete Tomaten in Öl
- * 1 kleine Zwiebel
- * 100 g Mais aus dem Glas
- * 1 dicker EL saure Sahne
- * 2 EL süße Sahne
- * gerebelter Oregano
- * 1 TL Balsamicoessig
- * Cayennepfeffer (Chili)
- * gute handvoll Rucola

Nudeln nach Packungsanweisung mit Salz al dente kochen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen. 2-3 EL Kochflüssigkeit auffangen. Tomaten klein schneiden, etwa 1 EL Tomatenöl auffangen. Zwiebel fein würfeln, in einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten. Mais kurz mit braten, Nudel-Kochwasser zugeben, Deckel auflegen und alles 1 Minute köcheln lassen. Pfanne an die Seite ziehen, saure Sahne, süße Sahne, Tomatenstücke und Nudeln zugeben. Alles nochmal 2-3 Minuten in der offenen Pfanne köcheln lassen. Alles mit Oregano, Essig, Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen und abkühlen lassen. Hörnchensalat mindestens eine bis zu vier Stunden durchziehen lassen. Rucola waschen, etwas klein schneiden und unter den kalten Salat ziehen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.



Rucolapesto

- * 125 g Rucola
- * 40 g Walnüsse
- * Olivenöl
- * 80 g Parmesan
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Salat und Walnüsse klein hacken. Parmesankäse reiben. Alles gemeinsam mit Olivenöl zu einer halbflüssigen Paste pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen sehr gut Spaghetti.



Vegetarische Mango-Sandwiches

- * 100 g Rucola Salat
- * 1 reife Mango
- * 1-2 Bananen
- * 100-150 g würziger Käse
- * 8 Scheiben Vollkorntoast (z.B. DLS)
- * 250 g Kichererbsen- oder Linsenaufstrich
- * Kresse

Rucola waschen, trocken schleudern. Mango schälen, Fruchtfleisch mit einem Kartoffelschäler in dünnen Scheiben abziehen. Banane in dünne, Käse in feine Scheiben schneiden. Toastbrot reichlich mit den vegetarischen Pasteten bestreichen und diagonal durchschneiden. Die Hälfte der Toastbrotscheiben schichtweise mit Rucola, Banane, Käse und Mango belegen. Obenauf nochmals einige Blätter Rucola. Mit den übrigen Toastbrothälften abdecken und servieren. Den Tellerrand mit ein wenig Kresse bestreuen.