



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

02. Kalenderwoche 2007

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Posteleinsalat		x	x	x	diverse, regional
Petersilie		x	x	x	EU, Frankreich
Chicoree		x	x	x	Demeter, Niederlande
Champignons		-	-	x	Bioland, regional
Wirsing		x	x	x	Naturland, regional
Möhren		x	x	x	diverse, regional
als Er- bzw. Zusatz gibt`s Rote Paprika					
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Clementinen	x		x	x	EU, Italien
Saftorangen Navelina	x		-	x	ICEA., Italien
Kiwi	x		x	x	Demeter, Italien
Apfel Pinova	x		x	x	Demeter, Meckenheim

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatzprodukte möglich

Posteleinsalat

200 g Chicorée 200 g Möhren
 125 g Postelein 2 EL Zitronensaft
 100 g Joghurt Schuß Sahne
 2 EL Öl Meersalz, Mühlenpfeffer
 2 EL gehackte Petersilie

Den Chicorée putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, putzen, schälen und grob raspeln, mit dem Chicorée mischen. Den Zitronensaft mit dem Joghurt, der Sahne, dem Öl, Salz und Pfeffer gut verrühren. Postelein waschen und gut trockenschleudern, unter das Gemüse geben, die Salatsauce untermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

als Vorspeise für 4 Personen

Das Wurzelende vom Chicorée wird gekürzt und der Strunk mit einem Messer kegelförmig entfernt. Er eignet sich für Salat und für gegarte Gerichte. Für gegarte Gerichte gibt man etwas Zitronensaft ins Kochwasser, damit die Sprossen weiß bleiben.

Dazu einen Pinot Grigio aus Venetien, ein voller, harmonischer Tropfen von Perlage.
 Flaschenpreis 6,99



Chicoréegemüse mit Kartoffel-Möhrenpüree

für 4 Personen / ca. 40 Minuten

600 g Kartoffeln 400 g Möhren
 Salzwasser Kräutersalz
 Mühlenpfeffer Muskatnuss gerieben
 400 g Chicorée 2 EL Sonnenblumenöl
 getr. Salbeiblätter 75 ml Gemüsebrühe
 Saft einer Orange

Kartoffeln und Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden und im Salzwasser zugedeckt etwa 15 Minuten weich kochen. Kochwasser abgießen und Gemüse mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Wer den Gemüsebrei cremiger haben möchte, kann wenige Esslöffel Kochwasser untermischen. Gemüseemus mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Chicoréekolben putzen, dabei den bitteren Strunk entfernen, waschen und der Länge nach halbieren. Fett in einem breiten Topf erhitzen und die Chicoréehälften darin von beiden Seiten kurz anbraten.

Chicorée mit Kräutersalz, Pfeffer und Salbei würzen. Mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen. Zugedeckt circa 8 Minuten bissfest dünsten.

Chicoréehälften und Kartoffel-Möhrenpüree auf Tellern anrichten.

Chicorée mit Orangensauce übergießen.

Wirsing-Pilz-Gemüse mit Knödeln

1 kleingewürfelte Zwiebel 1 kl. Wirsing
 200g geviertelte Champignons Meersalz
 1 El Dinkelmehl 125 g Sahne
 1 Gemüsebrühwürfel
 1 in Streifen geschnittene rote Paprika

Zwiebelwürfel ohne Fett anrösten. Wirsingstreifen und Champignons dazugeben, mit Meersalz würzen, kurz dünsten.

Dann Mehl darüber stäuben und die Sahne darüber gießen. Das ganze 5 Minuten dünsten. Mit dem Brühwürfel würzen und nun erst die Paprikastreifen dazu geben.

Für den Knödelteig

250 g feines Vollkornbrot 0,25 l heisse Milch
 je 2 El gehackte Petersilie und geh. Haselnüsse
 2 El zerlassene Butter
 2 Eigelb Kräutersalz

Für die Serviettenknödel das Vollkornbrot mit der Milch übergießen, alle anderen Zutaten dazugeben und das ganze zu einem Teig kneten.

Zu einer lockeren Rolle formen, in ein Küchentuch rollen, dieses an den Enden locker mit einem Bindfaden zubinden und in etwa 30 Minuten schwach kochendem Wasser gar ziehen lassen. Herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen und die Knödelrolle in Scheiben schneiden.

für 4 Personen

Gutes Gelingen!

Weitere Anregungen auf bioladen-momo.de