



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

03. Kalenderwoche 2007

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat Batavia oder Kopf		-	-	x	EU, Frankreich
Brokkoli		x	x	x	div., Italien/Spanien
Rosenkohl		x	x	x	Demeter, regional
Porree		x	x	x	diverse, regional
Möhren		x	x	x	diverse, regional
Süßkartoffeln		x	x	x	EU, Spanien
als Er- bzw. Zusatz gibt`s Chinakohl, Salat, oder mehr Bataten					
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Clementinen	x		x	x	EU, Italien
Birne Abate oder Dekana	x		x	x	ICEA, Italien
Apfel Elstar	x		x	x	Demeter, Altes Land
Apfel Topaz	x		x	x	Demeter, Altes Land

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

Broccoli-Orangen-Curry

1 EL Butter
 3 TL Currypulver
 Meersalz
 2 EL Rapsöl
 200 ml Gemüsebrühe
 Kräutersalz
 Saft einer Orange

1 große Tasse Basmatireis
 2 Kardamomkapseln
 400 g Broccoli
 1-2 Knoblauchzehen
 150 g Crème fraîche
 Cayennepeffer

Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Reis kurz andünsten, 2 TL Currypulver, Meersalz und Kardamomkapseln dazugeben, mit 2 Tassen Wasser ablöschen und gar kochen lassen.

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und Stiele in Stücke schneiden. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Brocolistiele und ganze Knoblauchzehen unter Wenden kurz andünsten. Mit Brühe auffüllen. Nach 3 Minuten die Röschen hinzufügen und weitere 4-6 Minuten garen.

Crème fraîche mit Cayennepeffer und 1 TL Curry verrühren. Zusammen mit dem Orangensaft zum Gemüse geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem Curryreis servieren.



Dazu einen fruchtig- süßigen Gascogne weiss halbtrocken (für nur 2,99) plus eine Käseplatte mit Gorgonzola oder Roquefort...

Gemüse-Rösti

400 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
 1/4 TL Meersalz
 100 g Rosenkohl
 100 g Möhren
 1 El. Margarine

Öl zum anbraten
 100 g Lauch
 Meersalz, Mühlenpeffer
 Schnittlauch, Petersilie

Kartoffeln pellen, auf einer groben Reibe raffeln, salzen. Gemüse putzen, Rosenkohl halbieren, Lauch in Ringe, Möhren in Stäbchen schneiden.

Das Gemüse mit 1 Tasse Wasser und wenig Salz zum Kochen bringen und in max. 10 Minuten nicht zu weich kochen. Die Hälfte für die Garnitur warmstellen. Fett in einer Pfanne auf 2 warm werden lassen. Die

halbe Kartoffelmenge hineingeben, flachdrücken, das Gemüse darauf verteilen, mit den restlichen Kartoffeln bedecken, alles mit einem Bratenwender flach zusammendrücken, einen Deckel auf die Pfanne legen und ca. 15 Minuten pro Seite goldgelb braten.

Margarine in einem Topf warm werden lassen, Petersilie und Schnittlauch gehackt zugeben, das restliche Gemüse hineingeben, kurz erhitzen. Rösti auf eine Platte geben und das Gemüse darauf anrichten.

Wegen des guten Anklangs im vergangenem Herbst hier noch mal das Batatenrezept:

Bataten- Tofu- Pfanne

400g Tofu
 500g Palmfett
 1 Zwiebel
 etwas Biotabasco o.a.
 1/2 Zitrone
 3EL Sojasauce
 1TL Honig

600g Bataten
 2EL Olivenöl
 2 Knoblauchzehen,
 100g Erdnüsse
 1TL Tomatenmark
 2TL Rohrzucker,
 1TL Koriander.

Den trockengetupften Tofu und die geschälten Bataten in kleine Würfel schneiden. Das Palmfett in einem hohen Topf (oder Friteuse) erhitzen und nacheinander Tofu und Bataten darin knusprig backen.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Knobi, Biotabasco und geschälte Erdnüsse in Olivenöl andünsten.

50 ml Wasser, Zitronensaft, Tomatenmark und 2EL Sojasauce hinzufügen und kurz auf kleiner Flamme braten.

Tofu und Bataten hinzufügen und mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Guten Appetit!

weitere Anregungen auf bioladen-momo.de
 Besuchen Sie dort auch unseren onlineshop