



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

07. Kalenderwoche 2007

Diese Woche in Momos Kleiner:	Diese Woche in Momos Grosser:	Qualität & Herkunft:	Wein- & Käsetipp:
Kopfsalätchen	Kopfsalätchen	EU, Frankreich	Als Aperitiv
Brokkolinchen	Champignonis	Bioland, regional	den Prosecco di Valdobbiadene DOC,
Rote Betelein	Brokkolinchen	EU, Italien	
Weissköhlchen	Rote Betelein	Bioland, regional	zwischen durch den ganz besonders
	Weissköhlchen	Demeter, Gut Ostler	leckeren Saraceno Rosso aus Apulien,
+ je 1 Orange und Zitrone für`s Suppenrezept / Als Er- und Zusatz gibt`s Wirsing, Radieschen, Petersilie,...			zur Birne Gorgonzola natürlich den Gorgonzola DOP, sowie den
Banänchen	Banänchen	EU, Dom.Rep.	Weißburgunder
	Kumquatinchen	Demeter, Italien	vom Demeter-
	Clementinchen	EU, Griechenland	Winzer Sander.
Oröngelchen Navels	Oröngelchen Navels	AIAB, Italien	
Birnchen Conference	Birnchen Conference	AIAB, Italien	
	Äpfelchen Iona Gored	Demeter, Altes Land	



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

Nach Rosenmontag

verschieben wir das Gemüseabo Montag und Dienstag jeweils um einen Tag nach hinten.

Zitroohlsuppe

2 kleine Weißkohl (Wirsing auch lecker)
2 Orangen, 2 Zitronen oder Limetten
6 Liter Wasser

1-2 Händchen beliebige Pilze
2-3 El. Gemüsebrühe

Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss

Weisskohl und Wirsing klein schneiden und in den Topf geben. Das Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Orange und Zitrone auspressen und den Saft zum Kohl geben. Gemüsewürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Gemüse kurz aufkochen und bis zu 1 Stunde köcheln lassen. Zum Abschluss die Pilze klein schneiden und in den Topf geben, nochmals kurz aufkochen und dann servieren.

Reichlich Variationsmöglichkeiten, zB etwas Zitruschalen, frische Kräuter, weniger Brühe zugeben...

Sechs Liter Wasser ist übrigens kein Druckfehler.

Krautkuchen provencal

500g Weißkohl 1 große Zwiebel
1 EL Olivenöl 300g Tofu
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe je 1/2 EL Majoran + Thymian
1 geschälte Tomate 1 Eigelb
1 EL süße Sahne 1/2 Pck. tiefgefr. Blätterteig

Den gewaschenen und geviertelten Kohl 10 Min. im Salzwasser vorkochen. Dann die Strünke entfernen und die Viertel grob hacken. Zwiebelwürfel im Olivenöl mit etwas Salz 3 Min. dünsten.

Tofu würfeln, zugeben und leicht anbraten. Den Kohl beifügen. Mehrmals wenden mit Knoblauch, Majoran, Thymian, Pfeffer und Salz würzen. Die Tomate klein würfeln, untermischen. Zugedeckt ca. 15. Min. garen. Den Blätterteig auswellen, 1 Blatt aufheben. In eine mit Wasser ausgespritzte Springform legen und einen hohen Rand auslegen. Die erkaltete Füllung darauf verteilen. Aus dem restlichen dünn ausgerollten Teig Streifen ausradeln und gitterartig über den Kuchen legen. Teig mit Eigelb bestreichen und bei 220 Grad

backen. Nach 20 Min. die Sahne über die Füllung verteilen.

Den Kuchen kann man gut am Tag vorher backen und kurz vorm Servieren noch einmal erwärmen.

Rote Bete und Brokkoli mit Mandelsauce

250g rote Bete 60g Butter
1/2 El. Honig Meersalz, Mühlenpfeffer
500 g Brokkoli 1 Tl. Majoran
50g gem. Mandeln 1 Knoblauchzehe
1/2 Tasse Gemüsebrühe 100g Crème fraîche
25g Mandeln

Rote Bete schälen und waschen, danach in schmale Spalten schneiden. Etwas Butter zerlassen und mit dem Honig verrühren. Rote Bete zufügen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 min dünsten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Butter zerlassen, den tropfnassen Brokkoli zugeben und zugedeckt 10 min dünsten, danach salzen.

Majoran ohne Fett hellbraun rösten, Butter hinzugeben, Knoblauch hacken und unter die Mandeln mischen. Brühe und Crème fraîche dazugeben und gut durchrühren. Sauce bei milder Hitze 2 min kochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Hälfte vom Majoran würzen. Mandeln in Stifte schneiden und mit der restlichen Butter heiß werden lassen.

Brokkoli und Rote Bete anrichten, Mandelstifte und restlichem Majoran darüber streuen, die Mandelsauce dazu anrichten.

Gorgonzola Birne

für 1-2 Personen...
1 Birne Zitronensaft
25 g weicher Gorgonzola 20 g Quark
Meersalz, Mühlenpfeffer Walnußkerne

Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit Zitronensaft beträufeln, kühl stellen.

Gorgonzola zerdrücken, mit Quark untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käsecreme im Birnenhälften füllen, mit Walnüssen garnieren.

Guten Appetit !