



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

08. Kalenderwoche 2007

Diese Woche in Momos Kleiner:	Diese Woche in Momos Grosser:	Qualität & Herkunft:	Wein- & Käsetipp:
Chicoree Paprika grün Avokado Hass Porree Knoblauch	Chicoree Paprika grün Avokado Hass Porree Möhren Knoblauch	EU, Niederlande AIAB, Italien EU, Spanien Naturland, regional Bioland, regional EU, Spanien	Weintipp gibt`s heute keinen. Karneval wurde genug Alkohol konsumiert. Käsetipp allerdings schon, als Nachspeise: Den zart- nussigen Bergkäse aus dem Salzburger Land.
Zudem gibt`s ggf. Tomaten (EU, Spanien/Italien) und Wirsing (Naturland, regional)			100g 1,29
Bananen Clementinen Orange "Washington Navel" Kiwi Zitrone Apfel Elstar	Bananen Clementinen Orange "Washington Navel" Kiwi Zitrone Apfel Elstar	EU, Dom.Rep. Demeter, Italien AIAB, Italien Demeter, Italien Demeter, Italien Demeter, Altes Land	im Monatsangebot.



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

Chicorée- Suppe

400 g Chicorée
250 g Kartoffeln
0,75l Milch
1 Msp weißer Pfeffer
1/2 Tasse Sahne
2 Stangen Lauch
4 EL Butter
1 TL Meersalz
2 Eigelb
1 EL getr. Kräuter

Chicorée putzen, waschen und in Scheiben schneiden, ebenso den Lauch. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Butter zerlassen, Chicorée und Lauch unter Rühren in der Butter andünsten und die Kartoffelwürfel dazugeben. Die Milch hinzugießen, würzen und unter Rühren zum Kochen bringen, dann das Gemüse bei mittlerer Hitze zugedeckt in 25 Minuten garen. Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen und die Suppe damit binden.

Vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen.

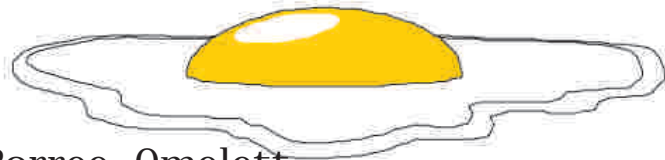
Chicoree- Dip

1-2 Chicoree
2 El. getr.Tomaten
50 g Frischkäse
1 grüne Paprika
200 g Hüttenkäse
Meersalz, Pfeffer

Den Chicoree in einzelne Blätter zerlegen, waschen und abtropfen lassen. Die Blätter anschliessend als "Löffelchen" benutzen.

Paprika und getrocknete Tomaten in ganz kleine Stückchen schneiden, alles weitere dazugeben, miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variieren mit Avokado, Knoblauch, Schuß Zitronensaft...



Porree- Omelett

ca. 400g Porree
8 Eier
200g Schlagsahne
1 Knoblauchzehe
75g geriebenen Parmesan
Pfeffer
2 EL Olivenöl
10g Butter

Vom Porree die äußeren Blätter entfernen. Stangen halbieren und waschen. Nur die hellgrünen und weißen Teile in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen, fein würfeln und mit dem Porree in einer beschichteten

Pfanne in Öl 1-2 Minuten andünsten, abkühlen lassen. Eier mit 60g Parmesan und der Sahne gut verrühren, mit Pfeffer würzen und den Porree unterheben. Eine Auflaufform (knapp 30 x 20 cm) mit Butter einfetten. Eimasse hineingeben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im Ofen bei 200 Grad 35 Min. backen.

Kriegsdienstverweigerung?

Die Anekdote eines Berliner Zuckerbäckers. Um das Jahr 1750 herum soll er als Kanonier Friedrich des Großen gedient haben, aber für den Krieg untauglich gewesen sein. Geschickte Kriegsdienstverweigerung?

So übernahm er es, für die Soldaten zu backen und erfand das Fettgebäck in Kanonenkugelform, das wegen der Herkunft des Bäckers bald Berliner genannt wurde.

Berliner

Teig: 500g Mehl 20g Hefe 50g Zucker
50g Palmfett 1 Prise Meersalz 1/4 l Milch Vanillepulver
- Puderzucker oder ähnliches zum Bestreuen.

- Zur Füllung:

Fruchtmus, Fruchtquark, Haselnussmus und/oder Sahne

In das gesiebte Mehl eine Grube machen, die zerbröckelte Hefe hineingeben. Die Hefe mit einem TL Zucker und etwas lauwarmen Milch in der Grube zu einem dickflüssigen Vorteig anrühren. An einem warmen Ort zugedeckt etwa 1/2 Stunde gehen lassen. Restlichen Zucker, Salz, Vanille über das Mehl streuen. Restliche Milch mit Butter erwärmen und lauwarm über das Mehl geben. Den Teig kneten bis er Blasen zeigt und sich glatt von der Schüssel löst. An einem warmen Ort zugedeckt erneut etwa 1/2 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig um das doppelte seines Umfanges vermehrt hat. Nun den Teig auf dem Tisch etwa 1 cm- dick ausrollen, und runde Formen ausstechen. Die Formen erneut mit einem Tuch bedecken und erneut gehen lassen. Die ausgestochenen Scheiben nun in eine auf 200°C vorgeheizte Friteuse, oder einen Topf mit heißen Öl geben. Nach ca. 8-10 min. aus der Friteuse nehmen, das Fett etwas abtropfen lassen. Um den Berliner zu füllen, einen Spritzbeutel mit einer feinen Spitze und der Füllung in den Berliner stechen um die Füllung einzubringen. Anschliessend den Berliner in Puderzucker o. ä. wenden.