



# Bioladen Momo

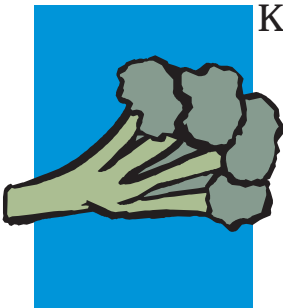
Hans- Böckler- Strasse 1  
Telefon: 0228 - 46 27 65  
Thekenfon: - 54 90 73  
Fax: - 97 20 695  
www.bioladen-momo.de

in 53225 Bonn - Beuel  
Abofon: - 54 90 70  
Abofax funktioniert! - 54 90 72  
Metzger shop-in-shop - 47 83 39  
momonaturkost@vollbio.de

## 9. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat Batavia Rot		x	x	x	EU, Frankreich
Avokado Hass, die aromatischste		x	x	x	CAAE, Spanien
Brokkoli		x	x	x	AIAB, Italien
Möhren		x	x	x	Bioland, regional
Rote Bete				x	div. regional
Topinambur				x	div. regional
Bananen	x			x	EU, Dom.Rep.
Ovali (späte Orangensorte)	x		x	x	AIAB, Italien
Zitronen	x			x	AIAB, Sizilien
Äpfel Roter Holsteiner Cox	x		x	x	Demeter, Altes Land
Äpfel Elstar				x	Demeter, Altes Land

100% aus kontrolliert biologischem Anbau / weitgehend und relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatz- bzw. Zusatzprodukte möglich



## Knoblauch- Broccoli

gut 20 Minuten /  
für 4 Personen

500g Broccoli  
6 EL Olivenöl  
5 Knoblauchzehen  
1 Prise Meersalz  
handvoll Ofenkartoffeln

Broccoli waschen, die Röschen abtrennen, die Stiele schälen. Die zarten Blätter ebenfalls verwenden, dazu klein schneiden.

Broccoli 10 Minuten dämpfen, die Knoblauchzehen fein hacken und im Olivenöl vorsichtig anbräunen. Broccoli dazugeben, 5 Minuten ziehen lassen.

Dazu die Ofenkartoffeln servieren.

## Broccoli-Mandelsalat

als Vorspeise für 4 Personen

400 g Broccoli  
0,2 l Gemüsebrühe  
60-70 g Joghurt  
2 EL Sahne  
Muskatnuß, frisch gerieben  
Meersalz & schwarzen Pfeffer  
1 Msp Piment  
50 g gehackte Mandeln

Den Broccoli waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. In der Gemüsebrühe 3- 4 Minuten blanchieren. Die Röschen herausnehmen und die Brühe abkühlen lassen.

Etwa die Hälfte der Brühe mit dem Joghurt und der Sahne verquirlen, mit Muskat, Salz, Pfeffer und Piment würzen.

Broccoliröschen auf Tellern anrichten, die Sauce darüberträufeln, mit den gehackten Mandeln bestreuen und sofort servieren.

## Italienischer Broccoli

fix / für 4 Personen

2 EL Olivenöl  
500g Broccoli, in Röschen zerteilt  
1 gehackte Knoblauchzehe  
2 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Wasser  
Salz und Pfeffer  
1 TL Zitronensaft

Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen, den Broccoli darin 2 Minuten vorgaren. Knobi, Sonnenblumenkerne, Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben. Deckel drauf und bei niedriger Hitze 5 Minuten weitergaren, bis das Wasser verdunstet ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, Zitronensaft unterrühren, sofort anrichten.

## knusprige Oliven

als Vorspeise oder Snack

dauert ca. 30 Minuten

150 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)  
125 g kalte Butter, in Flocken  
250 g geriebener Käse, zB Senner Laib  
Meersalz, scharfer Paprika  
200 g gefüllte Oliven (mit Paprika zB)

Aus Mehl, Butter, Käse, Salz & Paprika einen Teig kneten und zu Rollen mit etwa 5 cm Durchmesser formen. Diese Teigrollen für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Oliven abtropfen lassen, das Öl kann noch anderweitig verwendet werden.

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Von den Teigrollen kleine Stücke abschneiden, kleine Kugeln rollen, je eine Olive reindrücken und wieder verschließen.

Oder den Teig aufrollen, breite Scheiben abschneiden, etwas platt drücken, je eine Olive hingeben und mit dem Teig umhüllen und zu kleinen Kugeln rollen.

Oder so.

Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 20 Minuten hellbraun backen.

Schmecken warm und kalt.



# Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel  
Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70  
Thekenfon: - 54 90 73 Abofax funktioniert! - 54 90 72  
Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39  
www.bioladen-momo.de momonaturkost@vollbio.de

## Rote Bete und Broccoli mit Mandelsauce

250 g Rote Bete  
1/8 Pfund Butter  
1/2 El Honig  
Meersalz & Pfeffer  
500 g Broccoli  
1 Teel. Majoran  
50 g gemahlene Mandeln  
1 Zehe Knoblauch  
1/2 Tasse Gemüsebrühe  
100 g Crème fraîche  
25 g Mandeln

Rote Bete schälen, waschen und 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 würzen.

Broccoli waschen, in Röschen zerteilen. Butter zerlassen, Broccoli zugeben und zugedeckt 10 min dünsten, dann salzen.

Majoran ohne Fett hellbraun rösten, Butter zugeben. Knoblauch hacken und unter die Mandeln mischen. Crème fraîche und Brühe dazugeben und verrühren. Sauce 2 Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Hälfte vom Majoran würzen.

Mandeln in Stifte schneiden und mit der restlichen Butter erhitzen. Broccoli und Rote Bete anrichten, Mandelstifte und restlichen Majoran darüber streuen, die Mandelsauce dazu anrichten.

## Topinambur

Die in Amerika beheimatete Topinambur ist nicht mit der Kartoffel verwandt, obwohl ihre Knolle der Kartoffelknolle ähnelt. Die Topinambur gehört zur Familie der Sonnenblumen. Die äußerst anspruchslose Pflanze holt sich ihre Nahrung auch noch aus dem armseligsten Boden. Sie beschenkt uns mit reichlich Kalk und Kieselsäure - für unsere Haut, unsere Haare, Nägel, Knochen und Bandscheiben. Und sie ist ein interessantes Gemüse für Zuckerkrankte: Das in Topinamburknollen enthaltene Inulin soll insulinbildend wirken.

## Topinambur frittiert & püriert

gute halbe Stunde / für 4 Personen

500 g Topinamburknollen  
4 Essl. Zitronensaft  
2 Zwiebeln  
40 g Butter  
200 ml Gemüsebrühe  
150 ml Schlagsahne  
Meersalz  
Öl zum Frittieren, Erdnussöl oder Palmfett

Die Topinamburknollen putzen. Etwa 1/4 davon in nicht zu dünne Scheiben schneiden und mit der Hälfte vom Zitronensaft in Wasser legen.

Den Rest grob zerschneiden und ebenfalls mit dem

restlichen Zitronensaft in Wasser legen. Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Die Butter im Topf zerlaufen lassen, die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die Topinamburstücke abtropfen lassen, dazugeben und unter Rühren andünsten. Die Gemüsebrühe und 2/3 der Sahne dazugießen. Die Topinamburstücke zugedeckt 20-25 Minuten kochen, ohne Deckel so lange weitergaren, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Dann salzen, pürieren und warm halten.

Die Topinamburscheiben gut abtropfen lassen, evtl. trocken tupfen. Das Öl im Topf erhitzen, die Topinamburscheiben darin etwa 3 Minuten goldbraun frittieren, abtropfen lassen.

Die restliche Sahne steif schlagen und unter das Püree heben. Die frittierten Scheiben locker untermischen.

## Topinambur-Rote Bete-Salat für 4 Personen

350 g Topinambur  
150 g Rote Bete  
1 säuerlicher Apfel  
1 EL Zitronensaft  
Meersalz, weißer Pfeffer  
3 EL leckeres Öl  
3 EL Sahne

Topinambur und Rote Bete waschen, schälen und grob raffeln. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raffeln. Zitronensaft mit Salz & Pfeffer gut verrühren. Öl und Sahne zugeben und nochmals gut rühren. Topinambur und Apfel hineingeben und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch die Rote Bete untermischen.

## Topinambur-Auflauf

1000 g Topinambur  
150 g kalte Butter  
Suppengrün (aus Porree, Sellerie, Möhren, Petersilienwurzel...)  
1 Zwiebel  
Kräutersalz, Pfeffer  
Butterflöckchen  
geriebener Parmesankäse, reichlich  
0,5 l Sahne

Die Topinamburknollen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Eine gefettete Auflaufform zu 1/4 mit den Scheiben füllen.

Das Suppengrün und die Zwiebel fein hacken und etwa ein Drittel davon über die Topinamburscheiben streuen, darauf Kräutersalz und Mühlenspeck Pfeffer. Butterflöckchen daraufsetzen und eine 1/2 cm dicke Schicht geriebenen Parmesan darüberstreuen. Diese Lagen dreimal wiederholen, zuoberst wieder geriebenen Parmesan.

Das Ganze wird mit der Sahne übergossen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad eine Stunde gebacken.

Mit Zitronen- oder Kapernsauce servieren.