




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

09. Kalenderwoche 2007

Diese Woche in Momos Kleiner:	Diese Woche in Momos Grosser:	Qualität & Herkunft:	Weintipp:
Petersilie Chinakohl Grünkohl Möhren Schalotten	Salat Batavia Rot Petersilie Chinakohl Grünkohl Möhren Schalotten	EU, Frankreich EU, Frankreich EU, Spanien Demeter, Meckenheim Bioland, regional EU, Frankreich	zum Grünkohl mit Bandnudeln zB.: Den Montepulciano d`Abruzzo; Ein DOC aus den Abruzzen, dem optimalen Anbaugbiet für diese Rebsorte. 3 Jahre lagerfähig 4 Stunden Dekantierzeit
Salat und Tomaten (Kanaren) als Ersatz			
Bananen Orange "Navel" Grapefruit rot Apfel Dalinbel	Bananen Clementinen Orange "Navel" Grapefruit rot Apfel Dalinbel Apfel Topaz	EU, Dom.Rep. EU, Spanien AIAB, Italien EU, Italien Demeter, Altes Land Demeter, Altes Land	6,99/ Flasche 

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

Gefahr durch Kinder im Auto

Neben einem Rauchverbot in Kraftfahrzeugen plant die Regierung ein Verbot zur Beförderung von Kindern unter 14 Jahren. Die Gefahr, durch Kinder abgelenkt und so einen Unfall zu verursachen sei unverhältnismässig hoch, lautet es aus Regierungskreisen.

Volkswagen bekräftigt diese Diskussion und wartet mit einer Schallschutzkabine auf, die zur Nachrüstung angeboten wird.

Diese könne auch als Raucherkabine Verwendung finden, so dass eine Feinstaubkontamination der Passagiere ausgeschlossen wird.

Quelle: Ente

Alkoholverbot in der Bundesrepublik

Über einen Antrag auf Alkoholverbot wird zur Zeit im Bundestag entschieden. Jährlich sterben 50.000 Menschen an den Folgen Ihrer Sucht, als alkoholkrank gelten zwei Millionen Bundesbürger.

"Völlig abwegig" lautet es aus christlichen Kreisen, man liesse sich sein Maß doch nicht verbieten. Schliesslich handele es sich dabei um ein lebendiges Kulturerbe. Ebenfalls eine Null-Promille-Grenze im Strassenverkehr sei mit der doitschen Leitkultur nicht zu vereinbaren.



Quelle: Ente2
(ausser der Statistik, die ist real)

Schalotten

Schalotten sind kleine und sehr milde Zwiebeln. Sie eignen sich gut, um im Ganzen gedünstet oder geschmort zu werden. Auch auf Grillspießen sehen sie dekorativ aus und schmecken nicht zu scharf. Die Farben und Größen der Schalotten sind je nach Herkunftsland unterschiedlich. Sie können von hellbraun über rosa bis lila reichen. Schalotten verwendet man überall dort, wo der scharfe Zwiebelgeschmack den feinen Geschmack des Gerichtes übertönen würde und nur eine milde Würze gewünscht

Schalottenfrischkäse

200 g Frischkäse
125 g Magerquark
1 Tl. Dijon-Senf
2 Bd. Petersilie, kleingeschnitten
2 Schalotten, kleingeschnitten
Meersalz
Schwarzer Mühlenpfeffer

Käse, Quark und Senf verrühren; Petersilie und Schalotten unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu warmes Baguette reichen.

Balsamico-Schalotten

pro Portion
5 Schalotten
40 ml Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin,...

10 Gramm Zucker
40 ml Brühe

Den Zucker in einem ofenfesten Topf karamellisieren lassen. Die gepellten Schalotten in dem Karamell schwenken, dann mit dem Essig ablöschen. Mit der Brühe auffüllen und die Kräuter hinzugeben. Bei 160° C im Ofen gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten - Essig

300g Schalotten
3 Knoblauchzehen
1/2 Liter Weinessig

Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und mit den Schalotten in eine saubere Flasche füllen, mit Essig begießen.

1- 2 Wochen ziehen lassen.



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

Möhren- Apfel- Suppe

3-4 Schalotten
1 EL Öl
500 g Möhren
20 g Butter
3 säuerliche Äpfel
1 l Gemüsebrühe
Majoran & Rosmarin,
fein gehackt
Meersalz &
Mühlenspeck



Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. In dem Öl andünsten, bis sie glasig sind.

Die Möhren waschen, schälen und würfeln, mit der Butter zu den Zwiebelwürfeln geben.

Die Äpfel schälen und würfeln, nach etwa 10 Minuten zu den Möhrenwürfeln geben und weitere 5 Minuten dünsten.

Die Brühe angießen, etwas frischen Majoran und Rosmarin zugeben und bei niedriger Flamme 15-20 Minuten köcheln. 1/3 des Gemüse mit dem Schaumlöffel herausheben, den Rest in der Brühe pürieren. Gemüse wieder in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Majoran und Rosmarin überstreuen.

Möhrengemüse

800 g Möhren 2 Schalotten 2 EL Butter
Meersalz Weißer Pfeffer 200 ml Brühe
1/2 Bund Petersilie

Die Möhren waschen, schälen und in etwa 4 cm lange gleichgroße Stücke schneiden.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Die Möhren dazu geben, einmal gut umrühren und mit der Brühe ablöschen.

Kurz aufkochen lassen, herunterschalten, Deckel darauf geben und bei geringer Hitze 15 Minuten dünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und mit gehackter Petersilie bestreut servieren

Variationen mit Sahnesoße

Wie oben vorbereiten. Beim Ablöschen mit Brühe 1 Msp Estragon und 150 ml Sahne zugeben.

Die Flüssigkeit sollte am Ende ziemlich eingekocht sein. Ohne Deckel garen lassen. Eventuell noch Sahne oder Wasser nachgießen.

Variationen mit Ei

Dazu 2 Eigelb in einer Tasse mit etwas warmer Kochflüssigkeit vermischen und unter das fertige Gemüse rühren, nicht mehr kochen lassen.

Mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.

Grünkohl

Grünkohl ist ein Blattkohl mit großen, länglichen und krausen Blättern. Er hat den typisch kohlwürzigen Geschmack, ist ein typisches Wintergemüse. Durch niedrige Außentemperaturen wandelt sich die enthaltene Stärke in Zucker um. Dadurch mildert sich der strenge Geschmack.

Im Kühlschrank ist der Grünkohl bis zu einer Woche lagerfähig, jedoch schmeckt er erntefrisch zubereitet am besten. Zu lange gelagerte Ware erkennt man an den gelben, welken Blättern. Grünkohl lässt sich gut einfrieren, wenn er vorher 3 Minuten blanchiert wurde.

Für die Weiterverarbeitung werden die gelben Blätter sowie große Rippen entfernt. Der Grünkohl wird gründlich gewaschen und anschließend 2 Minuten blanchiert. Die abgetropften Blätter werden gehackt und je nach Rezept weiterverarbeitet.

Grünkohlsalat

300 g frischer Grünkohl 1 großer reifer Apfel
1 Apfelsine 1 Avocado
1 Prise Salz Zitronensaft

Grünkohlblätter waschen und abtropfen lassen (evtl. eine Salatschleuder benutzen), mitsamt der Blattrippen fein zerschneiden, in eine größere Schüssel geben, Apfel, Apfelsine und Avocado gewürfelt zugeben und nach Belieben etwas salzen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Grünkohl mit Bandnudeln

600 g Grünkohl 200 ml Sahne
3 Knoblauchzehen 4 Schalotten
2 getrocknete Chilischoten 120 g Parmesan gerieben
200 g Bandnudeln, 3 EL Olivenöl, Meersalz, Mühlenspeck

Harte Mittelrippen der Grünkohlblätter entfernen. Blätter grob schneiden, waschen und in reichlich gesalzenem Wasser wenige Minuten blanchieren und abtropfen lassen.

4 Knoblauchzehen in der Sahne weich kochen und pürieren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Schalotten, Chilischoten und eine in feine Scheiben geschnittene Zehe Knoblauch anschmoren, bis die Schalotten goldgelb sind.

Grünkohl einrühren, salzen, pfeffern, das Sahne-Knoblauch-Püree dazugeben und gut durchmischen. Bei milder Hitze 5-10 Minuten kochen, bis der Grünkohl von dicklicher Soße überzogen ist.

Parmesankäse hinzufügen, nochmals abschmecken.

In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen, mit dem Grünkohl mischen und gut durchziehen lassen.