



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

15. Kalenderwoche 2007

Diese Woche in Momos Kleiner:	Diese Woche in Momos Grosser:	Qualität & Herkunft:	Weintipp:
Gurken	Salat	vielleicht regional	Vignobles Jaques Frelin stellen seit 30 Jahren kontrolliert biologische Weine her.
Zwiebelbund	Gurken	EU, Niederlande	
Möhren Neue Ernte	Zwiebelbund	Demeter, regional	
Wirsing	Möhren Neue Ernte	EU, Italien	Merlot rot
Sellerieknolle	Wirsing	diverse, regional	Vin de table, beerig 3,99
	Sellerieknolle	diverse, regional	
Als Ersatz gibt`s Chinakohl und oder Steckrüben			Cabernet Sauvignon rot Vin de pays, fruchtig-duftig 3,99
Bananen	Bananen	EU, Dom.Rep.	Syrah rot
Orangen Valencia	Orangen Valencia	EU, Spanien	Vin de pays, süffig- fruchtig 3,99
Grapefruit Rot Ruby Star	Grapefruit Rot Ruby Star	EU, Frankreich	
Zitronen	Zitronen	ICEA, Italien	
Apfel Iona Gored	Apfel Iona Gored	Demeter, Altes Land	je 0,75l/Flasche



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

Linsensuppe

300g verschiedene Linsen 1 Zwiebel
 2-3 Knoblauchzehen 150g Knollensellerie
 2-3 Möhren
 1 Stange Lauch oder Frühlingszwiebeln
 4 El. Sonnenblumenöl
 100g Sahne oder Sojasahne 3 TL Gemüsebrühe
 je 1 Prise weißen Pfeffer und gemahlene Koriander

Die Linsen nach Anleitung kochen, bis sie noch Biß haben. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Möhren hacken, Sellerie und Möhren fein würfeln. Lauch bzw. Bundzwiebeln in kleine Ringe schneiden. Alles im Öl anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Linsen zugeben, mit 400 ml Wasser aufkochen. Mit der Gemüsebrühe, Pfeffer und Koriander abschmecken. Zum Schluß die Sahne unterrühren und nicht mehr kochen lassen.

Überbackener Sellerie

700g Sellerieknolle Meersalz, Mühlenpfeffer
 1 Bund Frühlingszwiebeln Butter zum Anbraten
 1 TL getrocknete italienische Kräuter
 nochmal etwas Butter, für die Mehlschwitze
 1 gehäufte EL Mehl 0,25 l Milch
 noch mehr Meersalz 2 Eidotter
 50 g geriebener Käse

Sellerieknolle in reichlich Salzwasser 30 Minuten weich kochen. Noch lauwarm, schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. In einer mit Fett ausgestrichene Auflaufform dachziegelartig einschichten. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Butter erwärmen, die vorbereiteten Frühlingszwiebeln darin leicht anbraten. Salzen, Pfeffer und die getrockneten Kräuter darunter mischen. Die Zwiebeln über die Selleriescheiben verteilen. In einem Topf Butter schmelzen lassen, das Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen, von der Herdplatte ziehen, die Milch- unter ständigem Rühren, damit sich keine Klümpchen bilden- zugießen. Wieder auf die Herdplatte zurück stellen, aufkochen lassen, etwa 10 Minuten

kochen. Etwas abkühlen lassen und die 2 Eidotter nacheinander unterrühren. Nach Geschmack salzen und pfeffern und über die Selleriescheiben gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen, im Backofen auf der mittlere Schiene bei 180 ° C ca. 30 Minuten backen.

Als Beilage zB Kartoffeln. Alternativ, zum geriebenen Käse gewürfelten Tofu mit in den Ofen.

Gefüllte Wirsingröllchen

8 große Wirsingblätter 500g Kartoffeln
 Sojamilch 30 g Margarine
 Ursalz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack
 2 EL Öl 1 Zwiebel, gewürfelt
 2 Karotten, gewürfelt 100 g Räuchertofu, auch gewürfelt
 Tomatenpassata

Die Kohlblätter in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Die in der Schale in Salzwasser gekochten Kartoffeln schälen, zerstampfen, mit Sojamilch und Margarine verrühren und würzen. Die Zwiebel mit den Karotten andünsten, den Tofu zufügen und mit dem Kartoffelbrei vermischen. Damit die Kohlblätter füllen, aufrollen und mit einem Bindfaden zusammenhalten. In eine gefettete Auflaufform setzen, mit Tomatensauce übergießen und 30 Minuten bei 180°C backen.

Amaranthdessert mit Obst

150 g Amaranth 300 ml Wasser
 2x 100 ml Sojasahne 4 eingeweichte Feigen
 1 Msp. Vanille Obst der Saison
 50g gehackte Nüsse, Mandeln, Pinienkerne...

Amaranth in das Sojasahne- Wasser- Gemisch einrühren und bis zu 2 Std. quellen lassen. Unter Rühren zum Kochen bringen, 20 min. leicht köcheln, nachquellen und abkühlen lassen.

Feigen pürieren und unter die Amaranthmasse rühren. Das restliche Obst waschen, zerkleinern und unterrühren. Abschließend die Sojasahne unterheben und mit den gehackten Nüssen bestreuen.