



# 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

## 17. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salate, diverse		x	x	x	vielleicht schon regional
Brokkoli				x	CAAE, Spanien
Möhren Neue Ernte		x	x	x	ICEA, Italien
Frühlingszwiebeln		x	x	x	ICEA, Italien
Pac Choi		x	x	x	Bioland, Bornheim
Orange Ovali	x		x	x	EU, Italien
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep./Peru
Zitronen	x		x	x	EU, Italien/Spanien
Honigmelone Galia	x			x	EU, Marokko
Apfel Iona Gold				x	Bioland, Tirol

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

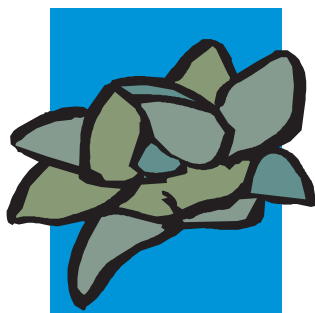
Pak Choi, oder auch "Chinesischer Senfkohl", stammt -wie der Name schon vermuten lässt- aus dem Fernen Osten und wird erst seit wenigen Jahren auch bei uns kultiviert.

Botanisch verwandt mit Chinakohl und Mangold, lässt er sich ebenso vielfältig zubereiten.

Verwendung finden vor allem die kräftigen Blattrippen. Fein geschnitten, z.B. als Salat mit einer pikanten Sosse. Oder als rasch garendes warmes Gemüse.

Wenn Rippen und Blätter zusammen angerichtet werden, empfiehlt es sich, die Rippen zuvor 5 Min. in kochendem Wasser zu blanchieren, um eine gleichmässige Garzeit zu erzielen.

Grundsätzlich soll Pak Choi nur wenig gesalzen und gewürzt werden, um den Eigengeschmack nicht zu zerstören.



## Pac Choi Gemüsepfanne

1 Pac Choi  
3 Möhren  
3 Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Sojasauce  
100 ml Apfelsaft  
Meersalz

für 4 Personen

Pac Choi putzen, waschen und mit Stielen quer in 1cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen und stifteln, Zwiebeln vierteln. Gemüse in Olivenöl andünsten, bis die Zwiebeln zu bräuneln beginnen, fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Sojasauce ablöschen. Apfelsaft angießen und die Gemüse bissfest garen. Mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.

## Gefüllte Pac-Choi-Röllchen

für 4 Personen; aufwendig

- \* 200 g Frischkäse
- \* 1 Ei
- \* 20 g Semmelbrösel
- \* 30 g geraspelter Käse (zB Parmesan)
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1/2 Zitrone
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 8 Pac Choi - Blätter
- \* 1/8 l Gemüsebrühe

### + Kartoffelpuffer

- \* 400 g mehlig-kochende Kartoffeln
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 2 Eier
- \* 2 Tl Mais- oder Weizenmehl
- \* 1 Tl frischer, gehackter Majoran
- \* 4 Tl Öl

### + Scharfe Tomatensauce

- \* 3-4 Tomaten
- \* Fond vom Rezept "Pac-Choi-Röllchen"
- \* 2 Knoblauchzehen, Meersalz
- \* 2 Chilischoten oder Cayennepfeffer
- \* 1 Tl Rotweinessig

Frischkäse mit Ei, Semmelbröseln, Knoblauch und Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Pac-Choi-Blätter kurz in kochendes Wasser mit Zitronensaft tauchen, abtropfen lassen und die Blätter von den Stielen abschneiden. Die dünne Haut der Stiele abziehen. Die Hälfte der Stiele in feine Streifen schneiden und zur Käsemischung geben. In acht Portionen teilen und auf die Blätter verteilen. Blätter aufrollen. Restliche Stiele in einen breiten, flachen Topf geben, die Pac-Choi-Röllchen daraufsetzen und Brühe zugießen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten dünsten. Pac-Choi-Röllchen und Stiele herausheben und abtropfen lassen. Den Fond für die scharfe Tomatensauce verwenden. Für die Puffer geschälte Kartoffeln grob raffeln und in einem Küchentuch die Feuchtigkeit fest ausdrücken. Kartoffelraspeln mit Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und Majoran mischen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Für acht Puffer je einen Esslöffel Kartoffeln in die Pfanne geben, dünn austreichen und von jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Für die Sauce Tomaten abziehen und grob hacken. Fond, Tomaten, Knoblauch, Salz, Chilischoten und Essig in einen Topf geben und bei grosser Hitze etwa zehn Minuten im offenen Topf einkochen. Chilis herausnehmen.