



# 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

## 19. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Weintipps:
Salat regional Rübstiel - Schlangengurke Porree Möhren	Salat regional Rübstiel Tomaten Schlangengurke Porree Möhren	diverse, regional diverse, regional EU, Kanaren EU, Niederlande diverse, regional diverse, regional	dem Wetter angepasst...  Babouches VdP ein komplexer aromatischer Rosewein - auch zu Käseplatten
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)		
Bananen - Rhabarber Mango Amelie fair trade Apfel Gloster oder Ersatz	Bananen Taorocco- Orangen Rhabarber Mango Amelie fair trade Apfel Gloster oder Ersatz	EU, Dom.Rep. Demeter, Italien Naturland, regional EU, Burkina Faso Demeter, Altes Land	dem Spargel angepasst...  Elbling sur Lie ein leichter frischer Mosel- Weisswein, - auch zu Salaten



Als Ersatz gibt`s zB Avokado, Chicoree, Zitronen,...

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

## Rübstiel, Stielmus

Rübstiel sind die oberirdischen jungen Triebe der Mai- oder Herbstrüben. Eine andere Bezeichnung ist Stielmus oder auch Stängelmus. Stielmus führte lange Zeit ein Schattendasein, doch erlebt es als althergebrachte rheinische Spezialität in den letzten Jahren ein erfreuliches Comeback.

Um Stielmus zu produzieren, sät man die Rübensamen so dicht, dass sie gezwungen werden, lange Blattstiele zu bilden, oder man verwendet Sorten, die zwar eine Wurzel besitzen, aber keine Rüben entwickeln. Letztere werden bei der Ernte mit Wurzel aus der Erde gezogen, bei den Rüben bildenden Sorten werden die Blätter am Boden abgeschnitten und ermöglichen so durchaus eine zweite Ernte. Stielmus wird im Winter unter Glas ausgesät, so dass ab Februar geerntet werden kann. Haupterntezeit ist April bis Juni, wenn die Freilandware auf den Markt kommt.

Die zarten grünen Blätter des Stielmus werden leicht welk, es hält sich im Kühlschrank drei bis vier Tage frisch. Stielmus ist ein Gemüse mit einem feinen, leicht säuerlichen Geschmack. Es schmeckt fein geschnitten auch als Rohkost sehr gut, meist kommt es jedoch als Warmgemüse auf den Tisch - in der Zubereitung vergleichbar mit Spinat. Mann / Frau schneidet den Wurzelansatz ab, der die Blätter zusammenhält. Jetzt lassen sie sich gut waschen und nach dem Abtropfen je nach Rezept klein schneiden. Für Salate empfehlen sich sehr feine Streifen ähnlich Endivien; bei warmer Zubereitung reichen oft Stückchen von 2 Zentimetern oder sogar gepufte kleine Stücke. Einige Rezepte sehen vor, das obere Drittel der Blätter, das dunkler und herber schmeckt, abzuschneiden und nicht mitzuverwenden. Hier darf nach eigenem Geschmack entschieden werden, ob man soviel Abfall toleriert, ähnlich wie bei Porree.

## Rübstiel- Möhrensuppe

2 Möhren	2 Zwiebeln
1 Bd. Rübstiel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	3 EL Sojasauce
100 ml Apfelsaft	800 ml Gemüsebrühe
2 Eier	Meersalz & Mühlenpfeffer

Möhren putzen und in dünne Scheiben-, Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Rübstiel waschen, trocken schütteln und grob hacken, die dickeren Stiele dabei entfernen. Gemüse mit einer grob gehackten Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten, bis der Rübstiel zusammen fällt. Jetzt mit Sojasauce ablöschen, Apfelsaft angießen, kurz köcheln lassen und dann mit der Gemüsebrühe auffüllen. 10 Minuten kochen lassen, zwei verquirlte Eier einrühren und mit Pfeffer & Salz abschmecken.

## Vahlhauser Stielmus

500 g Stielmus	1/4 l Bruehe
40 g Butter	20 g Mehl
1/4 l Milch	Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat

Vom Stielmus werden hier nur die Blattstiele verwendet. Also streift man zunächst die Blätter ab, daher auch der in einigen Gegenden übliche Name Streifrüben, wäscht die Stiele gut und schneidet sie in etwa 2 cm lange Stücke, die man in etwas Fett und Brühe gar dünstet. Aus Butter, Mehl und Milch bereitet man eine helle Tunke. Darenin gibt man das Stielmus und schmeckt mit Salz, Pfeffer und Muskat ab. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

## Reisauflauf mit Lauch & Tomaten

1 Tasse Wildreismischung	150g Räuchertofu
3 Stangen Lauch	3 EL Olivenöl
150 g Sojagranulat	Meersalz & Mühlenpfeffer
5 EL Tomatenmark	3 Eier
200 g Tomaten	50 g Parmesan

Reis bissfest kochen. Tofu würfeln, Lauch in 2cm breite Ringe schneiden und andünsten. Olivenöl angießen, eingeweichtes Sojahack dazu geben und kross anbraten. Pfeffern, salzen und dann den Reis mit Tomatenmark untermengen. Eier mit Salz verquirlen und untermengen, die Masse in einer Auflaufform verteilen. Mit in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen, mit reichlich geriebenem Parmesan bestreuen und im auf 170° C vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen.



# Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1  
Telefon: 0228- 46 27 65  
Thekenfon: - 54 90 73  
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel  
Abofon: - 54 90 70  
Abofax - 54 90 72  
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

19. Kalenderwoche 2007

## Mango-Dessert mit Mascarpone

1 Mango abger. Schale + Saft einer Zitrone  
250 g Mascarpone 2 EL Vollrohrzucker  
2 EL Espresso (sehr stark und kalt)  
1 Msp gem. Vanille 2 EL Mandelstifte

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Schnitzen vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch mit der Hälfte des Zitronensaftes im Mixer fein pürieren. Den Mascarpone mit dem übrigen Zitronensaft und dem Vollrohrzucker so lange verquirlen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Kaffee mit der Vanille unter die Mascarponecreme mischen. Das Mangopüree und die Mascarponecreme in Dessertgläser füllen. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und auf das Dessert streuen.

## Mango-Minze-Parfait

2 reife Mangos 1 handvoll Minzeblätter  
2 Eier 3 Eigelb  
100 g Rohrohrzucker 1 l. geschlagene Sahne

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Die Hälfte des Fruchtfleisches in 0,5cm kleine Würfel schneiden, den Rest pürieren. Minzeblätter waschen und klein schneiden. Eier, Eigelbe und Zucker im Wasserbad bei 65-70 C° warm aufschlagen. Anschließend mit dem Mixer schaumig rühren und dabei erkalten lassen. Mangos, Minze und Sahne unterheben. Eine Form mit Haushaltsfolie auslegen, die Parfaitmasse einfüllen und mind. 12 Std. einfrieren. Leicht angetaut servieren.

## Rhabarber

Beim Rhabarber unterscheidet man drei Sorten, die sich in der Farbe der Stiele und des Fleisches und in ihrem Geschmack unterscheiden: grünstielig-grünfleischig (ist am sauersten), rotstielig- grünfleischig (ist weniger sauer), rotstielig-rotfleischig (schmeckt schon fast himbeerartig).

Rhabarber hat eine entwässernde Wirkung, die auf seinen hohen Kaliumgehalt zurückzuführen ist. Außerdem wirkt er regulierend bei Darmträgheit. Die Fruchtsäure ist Bestandteil des Aromas und so für den erfrischenden, appetitanregenden Geschmack verantwortlich. Die in Rhabarber enthaltene Oxalsäure verbindet sich mit Calcium zu unlöslichen Calciumsalzen. Das so gebundene Calcium kann im Körper nicht verwertet werden, was jedoch bei einer normalen Calciumversorgung keine Rolle spielt.

Rhabarber kann 4-6 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Durch Tiefgefrieren - roh oder als Kompott - lässt er sich gut haltbar machen. In der Regel muss man die Haut beim Rhabarber nicht mehr abziehen, da er sehr jung geerntet wird. Lediglich Blattansatz (die Blätter sind giftig) und Stielende werden abgeschnitten. Die Stängel, die nicht roh gegessen werden

sollten, schneidet man in Stücke und blanchiert sie oder verarbeitet sie nach Rezept weiter. Rhabarber kann zu Kompott, zu Kuchen, zu Nachspeisen wie Creme oder Grütze, zu Saft oder zusammen mit



anderen Früchten zu Konfitüre verarbeitet werden.

## Rhabarber - Milchreis

500 ml Milch 150 g Rundkornreis  
1 Prise Meersalz 30 g Butter  
500 g Rhabarber 4 Eier  
100 g Zucker/ Honig etwas Puderzucker  
abgeriebene Schale einer Zitrone

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und Reis, Salz und Butter einrühren. Alles zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Min quellen lassen.

Inzwischen den Rhabarber waschen und die holzigen Enden der Stangen etwas abschneiden. Den Rhabarber in kleine Stücke schneiden.

Eier, Zucker und Zitronenschale schaumig schlagen und Reis und Rhabarberstücke unterheben. Den Rhabarberreis in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen. Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen

## Rhabarberquark- Pfannkuchen

500 g Rhabarber 80 g Puderzucker  
500 g Sahnequark 2 EL Honig  
Vanilleschotenmark 75 g Buchweizenmehl  
175 g Weizenmehl 2 EL Zucker  
VanillePuddingpulver 2 TL Backpulver  
500 ml Buttermilch 3 Eier  
Meersalz Fett zum Ausbacken

Den Rhabarber putzen, waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden und nebeneinander auf ein Backblech legen. Mit Puderzucker bestäuben und bei 80 Grad im Backofen garen. Abkühlen lassen. Den Quark mit dem Honig und dem Vanillemark verrühren, den Rhabarber dazugeben. Mehl, Zucker, Pudding- und Backpulver mit der Buttermilch verrühren. Die Eier trennen, das Eigelb in die Mehlmilch rühren. Teig 15 Minuten quellen lassen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben. 1 EL Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwei Suppenkellen Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze beidseitig knusprig braun backen. Die übrigen 3 Pfannkuchen ebenso backen.

Statt Zucker Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup, geht immer fast überall.