



# 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

## 20. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Die nächste Weinprobe
Eissalat Radieschen - Brokkoli Kohlrabi -	Eissalat Radieschen Schnittlauch Brokkoli Kohlrabi Möhren	diverse, regional diverse, regional diverse, regional EU, Spanien/Italien diverse, regional diverse, regional	ist schon geplant:  Am Freitag 22. Juni, mit dem Weinexperten Andreas Schiedberger  Wir tischen wie gewohnt reichlich Leckereien zum Wein auf.
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)		
Bananen Mispeln - Kiwi Apfel Gloster	Bananen Mispeln Melone Galia Kiwi Apfel Gloster	EU, Dom.Rep. EU, Spanien EU, Marokko div., Italien Demeter, Altes Land	Es ist zwar - noch was früh, - das Thema noch unklar (mediterran, u.V.) - doch sollten Sie sich Ihr Plätzchen schon zeitig reservieren, auch wenn unverbindlich.



Als Ersatz gibt`s zB verschiedene Tomatensorten

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

**Broccoli** gehört zu den Vorfahren des Blumenkohls. Im Vergleich zum Blumenkohl benötigt Broccoli nur eine geringe Garzeit. Er sollte möglichst frisch verzehrt werden und nicht länger als 3 Tage im Kühlschrank gelagert werden. Passende Kräuter sind Dill, Estragon, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch. Broccoli kann roh in Salatmischungen, mit verschiedenen Saucen, in Suppen oder gedünstet zubereitet werden. Und wenn Sie das Gemüsewasser nicht weggießen, kann es hervorragend zum Kochen von Teigwaren weiterverwendet werden.

## Brokkoli Soufflee

300 g frischer Brokkoli  
Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskatnuss gerieben  
2 Eier 3 EL Sahne  
3 EL Milch 2 gestrichene TL Speisestärke

Als warme Vorspeise oder als Gemüsebeilage servieren. Brokkoli putzen, waschen, in Salzwasser etwa 8 Minuten kochen. Abseihen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen, dabei den Backrost in die Mitte des Ofens einschieben.

Vier feuerfeste kleine Formen mit Butter einfetten. Sahne, Milch, Stärke und Eier miteinander verquirlen. Den Brokkoli mit einem Messer in kleine Stücke schneiden, etwas hacken, in eine Schüssel geben. Die Eiermischung darüber gießen, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen und alles miteinander vermengen. Mit einem Esslöffel in die einzelnen, gebutterten Formen einfüllen.

Im Backofen bei 200°C 20 Minuten backen.

Wenn Sie dies als warme Vorspeise servieren möchten, könnten Sie nun in der Zwischenzeit eine helle Schnittlauchsoße vorbereiten.

Dazu 0,1l. trockenen Weißwein mit 0,1l. Wasser und 0,1l. Sahne in einen Topf geben, etwas salzen und etwa 10Min. langsam köcheln lassen.

Einen Bund Schnittlauch klein schneiden.

1 TL Speisestärke in einer Tasse mit wenig Wasser glatt rühren. Die Soße damit abbinden, den Schnittlauch hinzu geben. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Die fertig gebackenen Brokkoli-Soufflees aus dem Ofen holen. Mit einem Messer ringsum den Rand etwas lösen und auf vorbereitete Teller stürzen.

Mit der Schnittlauchsoße umgießen und warm servieren. Dazu passt ein trockener Weißwein.

## Kohlrabi- Frischkost

ca. 500 g Kohlrabi  
Für die Sauce:  
100 g saure Sahne 100 g Joghurt  
1 EL Zitronensaft Meersalz, Mühlenpfeffer, Dill

Aus saurer Sahne, Joghurt, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Dill eine Sauce rühren und abschmecken. Geschälte Kohlrabi fein würfeln. Gemüse auf Tellern anrichten, die Sauce darauf verteilen und sofort servieren.

**Mispeln** wurden schon vor 3000 Jahren im Gebiet des kaspischen Meers kultiviert. Griechen und Römer brachten die Pflanze nach Europa. Essbar ist die Mispel erst im vollreifen, sogar überreifen Zustand, wenn sie durch Lagerung schön weich geworden ist. Sie hat dann einen aromatisch-erfrischenden, etwas säuerlichen Geschmack. Man isst die vollreifen Früchte meist roh, kann sie aber auch zu Konfitüre, Gelees und Säften verarbeiten. Dabei ist allerdings zu beachten, dass das Aroma der Mispeln nicht kräftig ist und sehr schnell von anderen Zutaten übertönt werden kann. Man reicht die Früchte als Kompott oder verwendet sie zu exotisch reizvollen Obstsalaten. Liebhaber schätzen diese Frucht im rohen Zustand, ein Aufkochen zu Püree oder Kompott ist vorteilhaft in Kombination mit Äpfeln, Hagebutten oder anderen Wildfrüchten. In früheren Zeiten wurden Mispeln manchmal Birnenbrot beigemischt oder auch in eingedicktem Birnensaft oder Honig kandiert. Selbst Wein und Spirituosen wurden aus Mispelfrüchten hergestellt.

## Mispelgratin

1 Eigelb Honig  
1 Becher Hüttenkäse 4 Mispeln  
etwas Likörchen, etwas Weisswein...  
Zimt, Zitronensaft, Zucker o.a.

Den Hüttenkäse mit Zucker, Zimt, Honig und Zitronensaft verrühren. Die Mispeln schälen, entkernen und klein schneiden. Eigelb mit Zucker, Weisswein und Marillen-Zitrus-Likör aufschlagen. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben, die klein geschnittenen Mispeln darauf legen, mit der Eigelb-Masse bedecken und im Ofen gratinieren.