



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 - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39
momonaturkost@vollbio.de

36. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Schnittlauch		x	x	x	Demeter, regional
Salat		x	x	x	diverse, regional
Tomaten		-	-	x	unklar
Brokkoli		x	x	x	Bioland, regional
Steckrüben		x	x	x	Bioland, regional
Zwiebeln		x	x	x	div., regional/ Niederlande
Traube Sultana, kernlos & süß	x		x	x	EU, Griechenland
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Apfel... Sorten noch unklar	x		-	x	Demeter, regional
Brombeeren	-		-	x	Demeter, regional
Mirabellen	x		x	x	Demeter, regional

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

Meine Umfrage zu den Rezepten:

Erstmal Vielen Dank! Mit so vielen Rückmeldungen hatte ich nicht gerechnet, meine Auswertung dauert deshalb noch ein wenig.

Brokkoli im Blätterteig

für 4 Personen / ca. 45 Minuten

6-8 Platten tiefgekühlter Blätterteig
800 g Brokkoli 4 EL Butter
4 EL Pinienkerne 250 ml Milch
150 ml Sahne 3-4 Eier
Kräutersalz Pfeffer
1-2 Eigelb 1-2 EL Milch

Den Blätterteig auftauen lassen. Mit 3-4 Platten Boden und Rand einer flachen Auflaufform auslegen. Den Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen bzw. die Stiele in Stücke schneiden. In der Butter mit 4 EL Wasser etwa 5 Minuten dünsten. Das Gemüse in die Form geben und mit den Pinienkernen bestreuen. Die Milch mit Sahne, Eiern, Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren und über den Brokkoli geben. Restliche Teigplatten in breite Streifen schneiden, das Gemüse damit abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 180 °C) etwa 25 Minuten backen. Eigelb mit Milch verrühren, den Blätterteig damit bestreichen und weitere 10 Minuten backen lassen. Heiß servieren.

Mandelreis mit Brokkoli

2 1/2 Tassen Vollkornreis 2 TL Mandelmus
1 Lorbeerblatt 5 Tassen Wasser
Reis zubereiten: Erst den Reis mit dem Mandelmus vorsichtig, unter ständigem Rühren, ohne Öl anbraten. Dann die etwa doppelte Menge Wasser und das Lorbeerblatt zugeben. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen, weitere 10 Minuten ziehen lassen.

2 EL Sesamöl
2 Zwiebeln - geschält und gewürfelt
1-2 Knoblauchzehen - geschält und gehackt
300 g Brokkoli - gewaschen, Röschen kleingeteilt, Stiele geschält und kleingeschnitten.
0,2 l. Wasser
2 Tomaten schälen und klein würfeln

1 EL Sahne

1 Prise Salz & Pfeffer

Eildieweil Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten oder Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Broccoli dazugeben, Wasser aufgießen und ca. 8 Minuten bißfest garen. Tomaten und Sahne darübergerben und ohne Umrühren bei abgestellter Hitzezufuhr 2-3 Minuten ziehen lassen.

Gemüse und Reis vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steckrüben

An einem dunklen, kühlen Ort sind sie bis 5 Wochen haltbar. Fertig gegarte Steckrüben lassen sich bis zu drei Monaten einfrieren. Steckrüben werden gewaschen, dann wird der Stielansatz gerade abgeschnitten, damit die Rübe beim Weiterverarbeiten einen besseren Stand hat. Die Rübe wird auf die abgeschnittene Stelle gesetzt und mit einem Gemüsemesser die Schale entfernt. Je nach Rezept wird sie dann weiter zerkleinert. Steckrüben haben eine Garzeit von etwa 25 Minuten.

Steckrübensuppe

ca. 600 g Steckrüben, geschält, gewürfelt
1-2 Zwiebeln, gewürfelt
3 EL Olivenöl
3/4 l Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz, Curry, 1 Lorbeerblatt
200 ml Sahne
4 geraspelte Möhren
100 g Grünkern
100 g frischgehackte Kräuter
je 1 EL Sonnenblumen- und Sesamsamen

Den Grünkern mit etwas Gemüsebrühe wie Reis garkochen. Steckrüben und Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Gemüsebrühe aufgießen. Mit Pfeffer, Salz, Curry und dem Lorbeerblatt würzen. Die geraspelten Möhren hinzufügen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe pürieren und mit Sahne sämig einkochen. Den Grünkern und die Sonnenblumen- und Sesamsamen dazugeben. Vor dem Servieren mit den Kräutern bestreuen.

weitere (Steckrüben-)rezepte auf unserer website