



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

45 Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Tomaten		-	-	x	EU, Spanien/Marokko regional oder spanisch diverse, regional Demeter, Meckenheim Bioland, BRD diverse, regional
Brokkoli		x	x	x	
Möhren		x	x	x	
Chicoree		x	-	x	
Kresse		x	x	x	
Knoblauch		-	-	x	
Walnüsse		x	x	x	wildsammlung, Beuel
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Clementinchen	x		x	x	AIAB, Italien
Trauben, die letzten...	x		x	x	Demeter, Sizilien
Apfel & Birnen	x		-	x	Demeter, Meckenheim

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

Chicorée

ist der bleiche Wintertrieb der Zichoriepflanze. Im frischen Zustand sind die Chicoréesprossen geschlossen. Die Blätter sind weiß mit gelben Spitzen.

Chicorée ist ein vitamin- und mineralstoffreiches Wintergemüse. Nennenswert ist sein Gehalt an Provitamin A und Folsäure. Der leicht bittere Geschmack beruht auf dem Inhaltsstoff Intybin, das den Appetit anregt. Chicorée ist kalorienarm und daher auch eine Diät- und Schlankheitskost.

Chicorée ist vor Tageslicht zu schützen, sonst werden die Blattspitzen grün. Locker in Folie gepackt, kann Chicorée im Gemüsfach des Kühlschranks bis zu 10 Tage aufbewahrt werden, der Bitterstoffanteil nimmt allerdings mit der Dauer der Lagerung zu.

Für die Weiterverarbeitung werden die äußeren Blätter entfernt und die Sprossen im stehenden Wasser rasch gewaschen. Nicht im Wasser liegen lassen. Das Wurzelende wird gekürzt und der Strunk mit einem Messer kegelförmig entfernt. Je nach Verwendung die Sprossen ganz belassen, halbieren oder in Streifen schneiden.

Chicorée eignet sich für Salat und für gegarte Gerichte. Der Salat hat den Vorteil, dass er nicht so schnell zusammenfällt. Für gegarte Gerichte gibt man etwas Zitronensaft ins Kochwasser, damit die Sprossen weiß bleiben.

Chicorée lässt sich gut kombinieren mit Tomaten, Champignons, Rote Bete, Äpfeln, Trauben, Mandarinen, Walnüssen, Schinken, Speck und Käse.

Chicoree mit Kapern

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Dutzend Kapern	1 Möhre
Olivenöl	0,4l Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer	300 g Chicoree
100 g Frischkäse	1 Tasse Reismischung

Knoblauch, Zwiebel, Kapern fein hacken, Möhre raspeln, in Olivenöl andünsten. Gemüsebrühe angießen, zehn Minuten einkochen und abschmecken.

Chicoree halbieren, Strunk entfernen, und die Hälften in Olivenöl von allen Seiten andünsten.

Mit dem Fond ablöschen, Deckel drauf und zehn Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Die Chicoreehälften heraus nehmen, Frischkäse in den Fond einrühren und abschmecken. Chicoree mit zB einer Wildreismischung anrichten und mit der Sauce anrichten.

Chicoree mit Kresse

400 g Chicorée 1 rotschaliger Apfel
 1 El grob gehackte Walnüsse

für das Dressing

100 g saure Sahne	1 El Rapsöl, nativ
2 El Obstessig	1-2 Tl mittelscharfer Senf
Kräutersalz, Pfeffer	1/2 Schale Kresse

Für das Dressing die Kresse waschen, abschneiden und mit saurer Sahne, Rapsöl, Essig und Senf verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Chicorée vorbereiten (s.o.) und in mundgerechte Stücke teilen.

Apfel vierteln und in Scheiben schneiden. Apfel mit Chicorée unter das Dressing rühren.

Salat abschmecken und mit Walnüssen bestreut servieren.

Gebratener Brokkoli

600 g Brokkoli
 Olivenöl
 Meersalz
 1-2 Knoblauchzehen, gehackt
 50 g geröstete Walnüsse

Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Röschen längs halbieren, so dass eine glatte Schnittfläche entsteht.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die halben Röschen hineingeben und bei kleiner Hitze auf beiden Seiten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Salzen und mit gehacktem Knoblauch bestreuen. Der Knoblauch kann auch kurz mitgebraten werden. Auf einem Teller mit gerösteten Walnüssen anrichten und servieren.

