



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

46 Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Spinat		-	-	x	diverse, regional
Bataten		x	x	x	EU, Spanien/Ägypten
Radicchio		x	x	x	Demeter, Meckenheim
Fenchel		x	x	x	AIAB, Italien oder regional
Schalotten		x	x	x	Demeter, Meckenheim
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Orangen	x		-	x	AIAB, Italien
Saftorangen	x		x	x	AIAB, Italien
Ananas	-		-	x	EU, Togo, per Schiff
Apfel Topaz	x		x	x	Demeter, Meckenheim

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

Batate

Name und Aussehen der Süsskartoffel mögen darauf schliessen lassen, dass eine botanische Verwandtschaft zur Kartoffel bestünde, dem ist aber nicht so.

Dennoch sind die Zubereitungsvarianten ähnlich: In Salzwasser gekocht, oder in Folie zu Quark und gegrillt, mit Milch, Butter, Salz püriert oder zu Brot verbacken.

Herausragende Nährstoffe: Eiweiss, Kohlhhydrate, Ballaststoffe, Vitamin A, E, C und Kalium.

Bataten- Tofu- Pfanne

400g Tofu	600g Bataten
500g Palmfett	2EL Olivenöl
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen,
etwas Biotabasco o.a.	100g Erdnüsse
1/2 Zitrone	1TL Tomatenmark
3EL Sojasauce	2TL Rohrzucker,
1TL Honig	1TL Koriander.

Den trockengetupften Tofu und die geschälten Bataten in kleine Würfel schneiden.
 Das Palmfett in einem hohen Topf (oder Friteuse) erhitzen und nacheinander Tofu und Bataten darin knusprig backen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
 Zwiebel, Knobi, Biotabasco und geschälte Erdnüsse in Olivenöl andünsten.
 50 ml Wasser, Zitronensaft, Tomatenmark und 2EL Sojasauce hinzufügen und kurz auf kleiner Flamme braten.
 Tofu und Bataten hinzufügen und mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Gebratene Fenchelkartoffel

600 g Kartoffeln	600 g Fenchel
2 El. Erdnußöl	1-2 Tl. Schwarzkümmel
1-2 Tl. Cayennepfeffer	1-2 Tl. Steinsalz

+ das Grün von der Fenchelknolle

Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden, Fenchel putzen, Stiele und holzige Teile entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden.
 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Kümmel ganz kurz anrösten. Kartoffeln und Fenchel dazugeben und einige Minuten anbraten, Cayennepfeffer zugeben und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten garen. Hin und wieder umrühren. Salz und Fenchelgrün dazugeben und nochmals 5 Minuten schmoren.

Radicchio gehört, wie auch Chicoree und Endivie, nicht zu der Familie der Salate sondern zu den Zichoriengewächsen.

Sein Hauptanbaugebiet liegt in der italienischen Provinz Treviso, weshalb ihn viele Italiener auch Treviso-Salat nennen. Radicchio kommt in verschiedenen Zuchtformen auf den Markt, von tiefrot über violett bis rosa. Alle Sorten haben den typischen, mehr oder minder stark bitteren Geschmack, der sich in Kombination mit anderen Salatsorten, Tomaten oder auch mit Zwiebeln oder Kresse besonders angenehm bemerkbar macht. Wer die Bitterkeit etwas mildern möchte, legt die Blätter vor der Zubereitung für etwa 15-20 Minuten in lauwarmes Wasser.

Radicchio mit Orangen-Vinaigrette

1 Radicchio-Salat	1 kleine Orange
3-4 EL Orangensaft	2 TL Balsamessig
1-2 feingehackte Schalotten	1 TL scharfer Senf

Meersalz, Mühlenpfeffer, 3-4 EL Olivenöl

Den Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Orange schälen, filetieren, dabei die weiße Haut mit entfernen und den Orangensaft auffangen. Die Filets klein würfeln.

Alle Zutaten für die Salatsauce (bis auf das Öl) mischen und mit dem Schneebesen verrühren, bis die Sauce etwas sämig wird, dann Öl dazugeben. Den Salat mit den Orangwürfeln mischen, die Sauce darüber geben, gut durchmischen und servieren.

