



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

48. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Postelein		x	x	x	diverse, regional
Petersilie oder Schnittlauch		x	x	x	diverse, regional
Mangold		x	x	x	diverse, regional
Sauerkraut frisch		x	x	x	Bioland, regional
Möhren		x	x	x	diverse, regional

Mangoldverächter und Sauerkrautverneiner bekommen Gurke und Kohlrabi...

Bananen	-	-	-	x	EU, Dom.Rep.
Orangen	x	-	x	x	ICEA, Italien
Zitronen	x	-	-	x	AIAB, Italien
Cherimoya	x	-	-	x	EU, Spanien
Apfel Elstar und Gloster	x	-	x	x	Demeter, Meckenheim

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

Momos onlineshop

ab sofort können Sie interaktiv shoppen.
Zwar fehlt's noch bei Obst&Gemüse, Brot, Käse, aber auch das wird kommen.

Cherimoya

Die Cherimoya ist eine herzförmige, apfelgroße, mit einer ledrig weichen, dünnen und glatten Schale versehene Frucht. Die Haut weist eine Art Schuppenmuster auf. Im Inneren befinden viele schwarze Kerne, so groß wie Kaffeebohnen, eingebettet in dem elfenbeinfarbenen Fruchtfleisch. Im Handel werden zumeist noch unreife Früchte angeboten, die an einer harten, grünen Schale zu erkennen sind. Sie reifen aber problemlos bei Ihnen nach. Wie auch bei der Winterfrucht Kaki sollten Sie die Cherimoya bei 10-12°C kühl lagern, auch zum Nachreifen. Sie ist gut 2 Wochen lagerbar. Die volle Reife erkennen Sie an der weicheren und leicht schwarzgefärbten Schale. Der Fruchtstiel lässt sich zudem ohne Mühe herausziehen. Auch reif ist sie noch einige Tage lagerfähig. Der Geschmack erinnert an eine delikate Erdbeer- oder Himbeercreme. Bei weiterer Reifung wird das Fleisch sogar etwas rosafarben.

Zum Essen die Cherimoya der Länge nach aufschneiden und den Fruchtstiel entfernen. Das Fleisch läßt sich leicht auslöffeln. Lästig sind vielleicht die vielen Kerne im Inneren.

Wer auf niemanden achten muß, spuckt sie einfach aus. Sonst vorher mit dem Löffel auskratzen.

Eine andere Variante ist, die sehr reife Cherimoya auszuhöhlen und das Innere durch ein Sieb zu pressen, so dass nur noch eine schmackhafte Creme verbleibt.

Cherimoyacreme

pro Person
ca. 150 g Cherimoya- Fruchtfleisch(
75g Naturjoghurt 1,5 % Fett
1 El. Magerquark
1/2 Tl. Flüssiger Honig
Etwas abger. Zitronenschale
1 Prise Mark einer Vanilleschote
1 Tl. gehackte Pistazien

Das Fruchtfleisch der Cherimoya aus der Schale lösen und die schwarzen Samen entfernen. Das Fruchtfleisch pürieren und mit dem Joghurt, Quark, Honig, der Zitronenschale und dem Vanillemark verrühren. Die Creme in eine Dessertschale füllen und mit den Pistazien bestreuen. Gut gekühlt servieren.

Postelein, Portulak, oder auch Cuba-Spinat
Das kleine Blattgemüse mit seinem eigenwillig nussig-salzig- säuerlichem Geschmack eignet sich besonders für die rohe Zubereitung als Salat, im Quark oder auch kurz gedünstet. Oder wie Spinat zubereiten. Die zarten Stengel nicht abtrennen, sie sind eßbar. Da Portulak genügend Eigengeschmack mitbringt, sollten Sie bei der Zubereitung sparsam mit Salz umgehen.

Postelein mit Comte

1 kleine Zwiebel
2 El. Balsamico-Essig
50 ml. Gemüsebrühe
50 ml. Apfelsaft
Meersalz & Mühlenpfeffer
4 El. Olivenöl
150 g. Postelein
100 g. Bergkäse, zB der 24-Monate alte Comte aus unserem Angebot...

Zwiebel hacken und im Mixer oder mit einer Gabel mit Balsamessig, Gemüsebrühe, Apfelsaft, Pfeffer & Salz, so wie Olivenöl pürieren. Postelein über den Wurzelansätzen abschneiden, waschen, trocknen und die Stiele einmal quer durchschneiden. Mit dem Dressing unterheben, auf Tellern anrichten und mit gewürfeltem Comte bestreuen.

Dazu kräftiges Brot servieren.



noch mehr Rezept auf bioladen-momo.de



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

Sauerkraut

Das Sauerkraut diese Woche ist vom Biolandhof Bursch in Bornheim. Fassfrisch, nicht pasteurisiert. Wir füllen täglich ab, im Kühlschrank ist es locker eine Woche haltbar.

Sauerkrautquiche

- für den Teig
Blätterteig - soviel, wie zum Auslegen einer grossen Form mit Rand nötig ist
- für den Belag
2 Zwiebeln
1 kg Sauerkraut
sowie 1 Lorbeerblatt und 5 Wacholderbeeren, wenn di nicht im Sauerkraut sein sollten
- für den Guss
30 g Mehl
0,2l. Milch
0,1l. Sahne
2 Eier
Gemüsebrühe
frisch gemahlener Pfeffer

Den Backofen auf 220°C vorheizen.
Eine große Form mit Backpapier auslegen und mit dem Blätterteig einen hochgezogenen Boden zurechtlegen (bleibt ein Rest Blätterteig übrig, in Streifen schneiden und zum Schluss gitterartig drüberlegen).
Die Zwiebeln fein würfeln und anbraten, wer`s mag, einen großen sauren Apfel würfeln und dazugeben. Sauerkraut mit andünsten, mit gekörnter Brühe und Pfeffer leicht würzen. Lorbeer und Wacholder dazugeben, dünsten bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.
Das Kraut auf dem Teigboden verteilen, den Guss anrühren und angießen.
Bei 220 °C 40 min backen, nach der halben Backzeit Pergamentpapier auflegen, wenn Sie es nicht dunkel mögen.

Weintipp

Dazu passt unser
Castillo d`Alicante aus der
Monatsaktion.

Rot, etwas schwer, duftig- fruchtig.



Kartoffelsuppe mit Sauerkraut

1 große Zwiebel
300 g mehligere Kartoffeln
2-3 Eßl. Sonnenblumenöl
1,1l. Gemüsebrühe
400 g Sauerkraut
1/2 El. Kümmel
150 ml Sojasahne
1 Prise Kräutersalz
1 Prise frischen scharfen Pfeffer
1 Bund frische Kräuter, fein geschnitten

Zwiebel fein würfeln, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls in einen großen Topf geben und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffelstücke dazugeben und mit anbraten. Mit einem Liter Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etw 15 Min. weich kochen. Sauerkraut auf ein Sieb geben und abwaschen.

Restl. Öl in einem weiteren Topf erwärmen, übrige Zwiebeln und Kümmel darin andünsten. Sauerkraut hinzugeben und kurz anbraten. Mit der restl. Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. dünsten. Kartoffeln pürieren, Soja Dream dazugeben, Suppe salzen und pfeffern (aber nicht mehr kochen). Sauerkraut einrühren. Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.-Kochzeit ca. 30 Min.

Sauerkrautsalat

Dressing
1 El. Olivenöl (natives extra vergine)
125 ml trockener Sekt
frisch gemahlener weißer Pfeffer
etwas gemahlener Ingwer

Salat
1/2 Kg. Sauerkraut
2 geraspelte Möhrchen
1 geriebener Apfel
geriebene Nüsse, zum Garnieren

Das Sauerkraut mit Olivenöl, Möhrchen und Apfel vermengen. Sekt aufgießen und mit Pfeffer und Ingwer würzen. Mit geriebenen Nüssen bestreuen.