



# 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

## 49. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Tomaten		x	x	x	CRAE, Spanien
Salat Eisberg		x	x	x	CRAE, Spanien
Porree		x	x	x	diverse, regional
Chinakohl		x	x	x	diverse, regional
Möhren		x	x	x	diverse, regional
Zwiebeln		x	x	x	diverse, regional
Xxl- Kisten und Porreeverächter bekommen Rote Paprika					
Bananen	-		-	x	EU, Dom.Rep.
Clementinen	x		x	x	ICEA, Italien
Kiwi	x		x	x	Demeter, Italien
Birne Conference	x		-	x	ICEA, Italien
Apfel Melrose und Elstar	x		x	x	Demeter, Meckenheim

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

## Chinakohl-Gratin

750 g Chinakohl      125 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz, Paprika, Pfeffer, Muskat oder Kümmel  
125g Schmand  
100g Käse, zB den Fontal aus der Monatsaktion  
Semmelbrösel      Butterflöckchen

Kohl putzen und in 2cm breite Streifen schneiden.  
In Gemüsebrühe ungefähr 5 min. blanchieren.  
Mit den Gewürzen abschmecken und in eine tiefe  
Auflaufform geben.  
Kohl mit Schmand bestreichen und Käse bestreuen.  
Mit kleinen Butterflöckchen besetzen.

Backofen 200° / Backzeit ca. 15-20 Minuten

Dazu passen kleine Kartoffeln.  
Variationen mit mit Weißkohl oder Wirsing möglich.

## Lauchpastete

Teig:  
250g Weizenvollkornmehl      1/8 l. Wasser  
20g Hefe      1 Tl. Meersalz  
1 geh. Tl. Kümmel      75g zerlassene Butter  
Belag:  
500g Lauch, netto      200g Zwiebeln  
30g Butter      4 El. Wasser  
2 Tl. Gemüsebrühe      Kräutersalz & Pfeffer  
je 1 Tl. Majoran, Thymian, Basilikum, Rosmarin  
Guß:  
100g Erdnusskerne, ungesalzen  
300g Sauerrahm (Creme fraiche)  
1 Tl. Kräutersalz  
3 El. Schnittlauch

Das Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe hinein  
bröckeln, verrühren, das Salz zufügen, verrühren, das  
Weizenvollkornmehl zugeben und gründlich verkneten.  
Nun die zerlassene (wieder ausgekühlte) Butter und  
den Kümmel gründlich einkneten.  
Den Teig ca. 15 Minuten zugedeckt an einem warmen  
Ort gehen lassen.

Den Lauch der Länge nach halbieren, sauber waschen  
und in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln grob  
würfeln. Alles in Butter kurz andünsten.  
Die Gemüsebrühe mit dem Wasser verrühren und mit  
den Gewürzen zum Lauch geben. 5-10 Minuten dünsten  
(mit Deckel drauf leicht köcheln), dann auskühlen  
lassen.

Den Teig in eine gebutterte Springform legen, den  
Rand 3cm hochdrücken. Lauch hineingeben,  
glattstreichen und grob gehackte Ernuskerne  
darüberstreuen.  
Sauerrahm und Kräutersalz und Pfeffer verrühren  
und gleichmäßig über den Lauch streichen.

Backofen 200°      Backzeit ca. 45 Minuten

Dazu passen Kartoffelchen.

Und der **Weintipp:**

“Shiraz rouge”,  
aus fairem Anbau  
aus Südafrika,  
Schiffstransport.  
Aus der Monatsaktion  
zu 5,49 / 0,75l.- Flasche  
Sortenrein, trocken, fruchtig, erdig.



## Karotten-Gewürzkuchen

Einige Tage vor Verzehr durchziehen lassen.  
Dieser Kuchen ist 2-3 Wochen haltbar.

Rührteig:  
50g Butter      200g Honig  
2 Eier      4 Tl. Kakao  
2 Tl. Zimt      gestr. Tl. Nelken, gemahlen  
4 Tl. Backpulver      400g Weizenvollkornmehl  
0,25l. Milch

100g Sultaninen      100g Feigen  
50g Zitronat      50g Haselnüsse  
200g Karotten

Butter mit Honig cremig rühren und Eier nacheinander  
dazu geben. Kakao, Zimt, Nelken und Backpulver  
unter frisch gemahlenes Weizenvollkornmehl mischen  
und abwechselnd mit der Milch dazugeben.  
Sultaninen, klein geschnittene Feigen und Zitronat,  
grob gehackte Haselnüsse und fein geriebene Karotten  
unter den Teig heben.

Kastenform (30cm) gut fetten, einbröseln und mit  
dem Teig füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°,  
unterste Schiene, eine Stunde backen.

- Rezepte diesmal von momo- sandra  
- weitere Rezepte auf bioladen-momo.de  
- nächste Woche: Topinambur