



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

50. Kalenderwoche 2006

| Obst & Gemüse | Kleine Obst | kleine Gemüse | Single | Grosse | Herkunft, Qualität |
|------------------------|-------------|---------------|--------|--------|---------------------------|
| Salat Eichblatt | | - | - | x | Demeter, Meckenheim |
| Blumenkohl | | x | x | x | EU, Italien |
| Tomaten | | - | - | x | CRAE, Kanaren, per Schiff |
| Steckrübe | | x | x | x | diverse, regional |
| Topinambur | | x | x | x | diverse, regional |
| Walnüsse | | x | x | x | wildsammlung, Beuel |
| Bananen | x | | - | x | EU, Dom.Rep. |
| Blutorangen | x | | - | x | Demeter, Sizilien |
| Orangen | x | | x | x | diverse, Italien/Spanien |
| Mango | x | | x | x | EU, Brasilien, fair trade |
| Apfel Topaz und Elstar | x | | x | x | Demeter, Meckenheim |

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

- Nächste Woche: u.a. Rotkohl, Brokkoli, Boskoop

- Samstag 23. Dezember
haben wir bis
ungefähr 18Uhr geöffnet.



Topinambur

Topinambur ist nicht nur gesund, die Knolle schmeckt auch erfrischend nussig bis artischokenähnlich - deshalb nennt man sie auch Jerusalem-Artichoke. In der Verwendung ist sie sehr vielseitig. Die Topinambur-Knolle ist sehr empfindlich und sollte zur Verwendung immer frisch geerntet werden. Wegen ihrer dünnen Schale neigt sie zum Austrocknen und sollte am besten kühl und Feucht gelagert werden.

Topinambur- Cremesuppe

1 kg Topinambur
1 1/2 Liter Gemüsebrühe
1/4 Liter Sahne
1/8 Liter Creme Fraiche
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

1 kg Topinambur-Knollen sorgfältig mit einer Bürste unter fließendem Wasser mitsamt der dünnen Schale reinigen. Die in Nussgröße geschnittenen Knollen geben Sie in 1 1/2 Liter Gemüsebrühe, kochen Sie mit einer kleinen Knoblauchzehe und einer Messerspitze Kümmel etwa 1/2 Stunde.

Dann lassen Sie die Suppe abkühlen und pürieren mit einem schnelllaufenden Mixer (Zauberstab).

Das Püree wird nochmals aufgekocht.

1/8 Liter Sahne und 1/8 Liter Creme fraiche mit dem Schneebesen eingeschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dosieren Sie das Salz vorsichtig, die Suppe soll ihren leicht süßlichen Eigenton nicht verlieren. Zum Schluss wird der Rest der Sahne (1/8 Liter) fest geschlagen und unmittelbar vor dem Servieren unter die heiße Suppe gezogen.

Topinambur- Gemüsepfanne

300 g Topinambur
2 Zwiebeln
ca. 500g Rübchen
200 g Räuchertofu
1/8 Liter Weißwein
2 EL Sojasoße oder Gemüsebrühe
1/8 Liter Sahne
1/8 Liter Milch
150 g geriebener Käse

Topinambur, Zwiebeln, Rübchen in dünne Scheiben schneiden. Räuchertofu in Würfel schneiden und mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Topinambur und Gelbe Rübchen darunter geben und mitbraten. Mit Weißwein aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Sojasoße oder Brühe, Sahne und Milch darüber geben, würzen und einziehen lassen.

Geriebenen Käse darüber geben und servieren.

Topinambur- Rohkost

pro Person...

2 Knollen Topinambur
1 Stückchen Sellerie
1/2 Orange
Honig
1/2 Apfel
1 El Zitronensaft
2 El Rahm
1 El geriebene Walnüsse

Frische Knollen bürsten, waschen (nicht schälen) und mit geschältem Apfel und Sellerie fein raspeln. Zitronensaft, zerkleinerte Orange und Rahm dazugeben, mit Honig süßen und mit geriebenen Walnusskernen bestreuen und sofort servieren.



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

Steckrübe

Die Steckrübe kann bis 1,5 kg schwer werden. Die gelbfleischigen Sorten sind weicher und zarter als die weißfleischigen, der Geschmack ist leicht süßlich und erinnert an Kohlrabi. An einem dunklen, kühlen Ort sind sie bis zu 8 Wochen haltbar. Gegarte Steckrüben lassen sich bis zu drei Monaten einfrieren. Steckrüben werden gewaschen, dann wird der Stielansatz gerade geschnitten, 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. Die Garzeit beträgt etwa 25 Minuten.

Rüben-Apfel-Gratin

150 ml Sahne
100 ml Milch
1 Ei
Kräutersalz, Pfeffer, Curry und Muskatnuß
400 g Rübchen
200 g Äpfel
200 g Zwiebeln

Sahne, Milch und Ei miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskatnuß würzen. Rübchen waschen, evtl. schälen und in dünne Scheiben hobeln. Große Rübchen vorher halbieren oder vierteln. Rübchen, Äpfel und Zwiebeln abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten und mit der Eiermilch übergießen. Bei 180°C im Backofen ca. 30 Minuten backen, bis die Rüben weich sind.

Dazu schmecken Pellkartoffeln oder Hirse sehr gut.

Dazu passt der Chianti Fattoria di Romignano.

Kräftig, leicht rauchig, und 3 Jahre lagerfähig, sollten Sie es so lange

abwarten können...

Zusammen mit dem Senner Hartkäse schon eine nahezu ausgewogene Mahlzeit... :-)



Und diesmal auch der Sekttipp: Die Sekte vom Weingut Weber dürfen zwar nicht Champagner genannt werden, sind aber durchaus vergleichbar. Flasche unter 10 Euro Rotling oder Rieslingrebe

www.weber-lehmen.de

Speiserüben-Hirsotto

2 Tasse Hirse
2 Zwiebeln
6 Esslöffel Öl (od.Margarine)
3 Tassen Gemüsebrühe
Kräutersalz
500g Speiserüben
Pfeffer aus der Mühle
6 Esslöffel Butter
Saft einer Zitrone
1 Bund Petersilie

Die Hirse auf ein Sieb geben und unter fließendem Wasser heiß abspülen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwei Esslöffel von dem Fett in einen Topf geben und erhitzen. Anschließend die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen, die Hirse hinzugeben und kurz mit anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Hirse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend leicht salzen.

In der Zwischenzeit die Speiserüben waschen und putzen. Danach in kleine Würfel schneiden und diese in wenig Salzwasser in etwa zehn bis 15 Minuten knackig andünsten. Das restliche Fett ebenfalls in einem Topf schmelzen, die Rübenwürfel darin leicht anbraten, pfeffern und salzen. Die Speiserüben anschließend zu der Hirse in den Topf geben und untermischen. Die Butter erwärmen und den Zitronensaft mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und über Hirse und Rüben gießen. Das Rüben-Hirsotto portionsweise auf Teller geben, die Petersilie waschen, klein hacken und über das Gemüse streuen.

Adventkuchen

150 g Butter
150 g Honig
1 Msp Vanille
6 Eier
300 g feingemahlener Weizen
2 Tl Weinsteinbackpulver
80 g gehackte Mandeln
60 g gehackte Pistazien
80 g kleingeschnittene Trockenfrüchte
Orangen- und Zitronenschale
50 g Haselnüsse

Butter, Honig und Vanille schaumig schlagen. Nacheinander die Eier dazugeben. Dann Mehl, Weinsteinbackpulver, Mandeln, Pistazien, Trockenfrüchte, Zitrusfruchtschalen und die ganzen Nüsse unter die Butter-Honig-Masse heben.

Das ganze in eine gefettete Springform füllen und bei mittlerer Hitze (180-200°) etwa 30-40 Minuten backen.