



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70
Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72
Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

45. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Mosel trifft Griechenland
Salat Tomaten Radicchio Fenchel Möhren Walnüsse	Salat Tomaten Radicchio Fenchel Möhren Walnüsse	Demeter, Meckenheim ICEA, Italien Demeter, Meckenheim Demeter, Meckenheim diverse, regional wild, aus Beuel	Eine Gaumenfreude der besonderen Art. Uwe Weber (von der Mosel) und Vassili (aus Kölle) sind zwei ganz besonders nette Menschen, die Ihre Produkte vorstellen werden. Am Samstag, 24.November, ab 18 Uhr, suchen wir die Verbindung zwischen Dionysos und Bacchus.
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	EU-Bio, Dom. Rep. EU-Bio, Spanien ICEA, Italien Demeter, Italien diverse, regional	Anmeldung zwingend, Unkostenbeteiligung 8 Euro, Dauer: mindestens 3 Stunden, ab 18Uhr.
Bananen Clementinen Clemenules Orangen Navelina Kiwi Apfel Elstar & Melrose	Bananen Clementinen Clemenules Orangen Navelina Kiwi Apfel Elstar & Melrose		
Als Ersatz bzw. Zusatz: Brokkoli, Demeter, regional			

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

Fenchel- Tomaten- Salat

300g Seitan in Scheibchen 300g Fenchel
30g frisch gehobelter Parmesan
6 El Oliven- oder Rapsöl 4 mittelgroße Tomaten
1 Tl. Kräutersalz Mühlenpfeffer
Saft von 1 Orange

Tomaten waschen, kreuzförmig einschneiden, in kochendem Wasser kurz blanchieren.
Haut vorsichtig abziehen, Tomaten vierteln, Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden.
Fenchel waschen, halbieren, Strunk ausschneiden. Fenchelgrün fein hacken und zum Garnieren aufheben.
Den halbierten Fenchel quer in feine Streifen schneiden, nochmals waschen.
In kochendem Wasser kurz blanchieren und danach eiskalt abbrausen.
Seitan in Streifen oder Blättchen schneiden
Öl mit dem Orangensaft vermischen.
Pfeffer und Kräutersalz dazugeben, abschmecken.
Tomatenwürfel, Fenchelstreifen und Seitan unterheben.
Auf Radicchioblättern anrichten und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Anstelle von Seitan kann natürlich auch Tofu oder Tierisches verwendet werden.

Gebratener Fenchel mit Walnüssen

als Beilage

400 g Fenchel Meersalz, Zitronensaft
2 El. Öl 1 TL Fenchelsamen
Mühlenpfeffer 1 El. Honig
50g Walnußhälften

Den Fenchel putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. In kochendem Salz-Zitronen-Wasser etwa 5 Minuten kochen. In einem Sieb abgießen, dabei etwa einen 1/8 l Kochwasser auffangen. Den abgetropften Fenchel in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Die Fenchelsamen zugeben. Ein Teil des Kochwassers, Salz, Pfeffer und Honig verrühren, zum Fenchel geben und 3 Minuten dünsten, evtl. noch etwas Kochwasser nachgießen. Die Walnußkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Über das Gemüse geben und servieren.

Getreidebratlinge

100g grobes Weizenschrot
100g grobes Roggenschrot
2 Zwiebeln 200g Möhren
100g Fenchel 450 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt, Kümmel, Rosmarin und Thymian,
Kräutersalz, Hefeflocken, Estragon, Olivenöl, Petersilie

Für die Sauce:
250g Zwiebeln 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe oder Weißwein
150g saure Sahne Meersalz, Pfeffer, Muskat

Getreideschrot mit den Gewürzen in der Gemüsebrühe aufkochen und 15-20 Minuten köcheln lassen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte 20-30 Minuten nachquellen lassen.
Zwiebeln hacken, Möhren und Fenchel raspeln. Für die Sauce Zwiebeln würfeln und die Knoblauchzehen zerreiben, beides in Öl kurz andünsten. Brühe oder Wein angießen und 20 Minuten dünsten. Im Mixer pürieren und den Sauerrahm unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das geraspelte Gemüse mit dem Getreide und mit Kräutern, Hefeflocken und Kräutersalz abschmecken. Flache Bratlinge formen und in heißem Öl von beiden Seiten braten.
Mit der Zwiebelsauce servieren.

Radiccio mit Orangen-Vinaigrette

1 Radiccio-Salat 1 kleine Orange
3-4 EL Orangensaft 2 TL Balsamessig
1-2 feingehackte Schalotten oder Zwiebeln
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 Schneebeesen verrühren, bis die Sauce etwas sämig wird, dann Öl dazugeben.
Den Salat mit den Orangenwürfeln mischen, die Sauce darüber geben, gut durchmischen und servieren.

Guten Appetit! Weitere Rezepte auf bioladen-momo.de