



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

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

39. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft:

Batavia-Rosa-Salat Möhrenmix, Pastinake, Wurzelpetersilie, Steckrü- be, Rote Bete, Sellerie - -	Batavia-Rosa-Salat Möhrenmix, Pastinake, Wurzelpetersilie, Steckrübe, Rote Bete, Sellerie Ingwer Petersilie	Demeter, regional diverse, regional EU-Bio, Uganda Demeter, regional
--	--	---

Momos Kleine Obst (5,-) Momos Grosse Obst (10,-)

Melone Cantaloup Traube Italia - Birne Conference Apfel Elstar	Melone Cantaloup Traube Italia Ananas fair trade Birne Conference Apfel Elstar	EU-Bio, Italien EU-Bio, Italien EU-Bio, Kamerun Demeter, regional Demeter, regional
--	--	---

TV-Tipps:

- 22. September, 3sat, 20:15 Uhr
Warum die Welternährungskrise kein Zufall ist
- 25. September, 3sat, 21 Uhr
Grüne Gentechnik
- 26. September, 3sat, 21:30 Uhr
Kampf gegen Hunger
- 29. September, 3sat, 21:30 Uhr
"hitec" - Arche Noah im ewigen Eis - Die Rettung der Pflanzenvielfalt

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

Petersilienwurzeln und Pastinaken

gehören beide zur Familie der Dol- denblütler, daher die Ähnlichkeit dieser beiden Wurzeln. Pastinaken haben einen süßlichen, karotten- ähnlichen Duft und, im Vergleich zur helleren und etwas schwereren Petersilienwurzel, eine leicht gelb- liche Farbe. Der Geruch der Petersi- lienwurzel ist würziger.

Pastinakenbratlinge

500 g Pastinaken
100 g Wurzelpetersilie
200 g Hirse
1/4 l Wasser
1 EL Gemüsebrühe
2-3 Eier
125 g Creme fraiche
150 g Gouda
Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie
Pflanzenfett oder -öl zum Braten

Die Hirse in heißem Wasser so oft spülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in dem 1/4 l Wasser die Ge- müsebrühe auflösen und darin die Hirse aufkochen, die Platte aus- schalten, einen Deckel auf den Topf geben und quellen lassen.

Die Wurzelgemüsen schälen und raspeln. In einer Schüssel mit der gequollene Hirse, mit den Eiern, der Creme fraiche, der Petersilie und dem Käse mischen. Mit Kräu- tersalz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Fett erhitzen, mit einem Eßlöffel mehrere Häuf- chen Bratlingsmasse in die Pfanne setzen und zu flachen, runden Küchlein drücken. Bei schwacher Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

Statt mit Eiern kann die Masse

auch mit Sojamehl angerührt werden. Allerdings müssen die Bratlinge dann vorsichtig gewen- det werden, da sie leichter ausein- ander fallen.
Eine fein geschnittene Zwiebel mit in den Bratlingsteig mischen, oder Kräuter wie z.B. Thymian passen gut dazu.

Steckrüben-Möhren-Suppe

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 Scha- le entfernt. Je nach Rezept wird sie dann weiter zerkleinert.
Steckrüben haben eine Garzeit von etwa 25 Minuten.

1 l Gemüsebrühe
5 EL Dinkelgrütze oder Bulgur
400 g Steckrübe, gewürfelt
400 g Möhren, gewürfelt
1-2 Zwiebeln, klein geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gerieben
1 Stück Sellerie, gewürfelt
1 Stück Ingwerwurzel, gerieben
2 EL Sonnenblumenöl
Meersalz, Mühlenpfeffer, Petersilie

Die Grütze (= grobes Mehl) in der Brühe zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze weiter garen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben, anbraten. Möhren, Steck- rüben und Sellerie zugeben, weiter braten. Den Pfanneninhalt in die Brühe geben und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen, bis das Gemüse weich ist.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblättchen hacken und darüber streuen.

Rote Bete Schichtspeise

ca. 300 g Rote Bete
250 g (zB Ziegen-) Frischkäse
50 g Joghurt
2 EL Balsamico bianco
2 TL flüssiger Honig
2 TL flüssiger Honig
Mühlenpfeffer
1 EL gehackte Walnüsse
2 EL Zitronensaft

Rote-Bete-Knollen in kochendem Salzwasser zugedeckt 15-20 Minu- ten garen. Den Frischkäse mit dem Joghurt, Balsamico-Essig, Honig und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken und pellen. Mit dem Zitronensaft fein pürie- ren. In Gläser abwechselnd Frisch- käsecreme und Rote-Bete-Püree füllen. Mit gehackten Walnüssen garnieren.

Als Beilage oder kleines Abendes- sen! Dazu schmeckt ein Vollkorn- brot.

Würzelsalätchen

4 Möhren
2 Äpfel
1 Rote Bete
1/4 Steckrübe
1 Sellerieknolle
1 Petersilienwurzel
Sonnenblumenkerne, geröstet
Schuß Zitronensaft
Schuss Sojasoße
Olivenöl
Oliven

Alle Zutaten putzen, raspeln und mischen. Mit Zitronensaft, Olivenöl und Sojasoße anmachen. Oliven und Sonnenblumenkerne untermi- schen.

Eure Momos