



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

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Tomate, CAAE Kanaren	600g	300g	300g	500g
Kresse, Bioland BRD Schale	1x	1x	1x	1x
Cima di Rapa, ICEA Italien, 500g-Strunk	-	-	1x	1x
Eissalat XL, CAAE Spanien	-	-	1x	1x
Wirsing, Ecocert Frankreich	-	1x	1x	2x
Pastinake, Bioland regional	-	500g	500g	500g
Weisskohl, Bioland regional	-	-	-	1 Grosser

Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, FVO Dominik.Republik	500g	1000g	1000g	1500g
Mandarine Afurer, Ecocert Marokko	-	250g	250g	700g
Tarocco Saftorange, BAC Italien	1000g	700g	1300g	2000g
Orange Stassi XL, ICEA Kalabrien	-	-	1100g	1100g
Birne Kaiser Alexander, Skal Niederlande	-	300g	600g	600g
Apfel Melrose, Demeter Meckenheim	-	-	500g	1000g

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder:

Möhre, Minigurke, Champignons; Kiwi, Mango.

- 07. Kalenderwoche 2010 ▪ Mengenangaben unter Vorbehalt ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪

Obstbaum-Schnittkurs auf Gut Ostler

Am 27/28.Februar gibt es auf Gut Ostler, unserem regionalem Demeter-Hof in Lessenich, einen Schnittkurs.
Interesse? Telefon: 0228-64 08 95 oder über die website, www.gutostler.de

Info Stängelkohl, Cima di Rapa

Er gilt in Italien als typisches Wintergemüse.
Essbar sind Blütenknospen, Blätter und Stiele.
Er wird gegart verwendet. Dazu wird Stängelkohl in Röschen und

Stiele geteilt und gewaschen.

In Apulien wird Rappa in Stückchen geschnitten und mit Orecchiette (Pasta) zubereitet.

Weitere Zutaten sind gehackte Sardellenfilets, zerdrückter Knoblauch, Salz und Olivenöl, das Ganze wird mit geriebenem Pecorino serviert.

In Norditalien blanchiert man Rappa, mischt ihn mit Essig und Öl und gibt ihn als Beilage, dem sog. Bollito misto.

In der internationalen Küche wird das Gemüse auch blanchiert mit Sahne verfeinert, mit geriebenem Käse und Semmelbröseln gemischt und als Gratin gebacken.

Pastinakenreibekuchen

- * 2 Pastinaken
- * 1 Möhre
- * 1 Apfel
- * 1 Zwiebel
- * 5 EL kleinblättrige Haferflocken
- * 1 EL Sesam
- * 1 EL Olivenöl
- * 2 Eier
- * ca. 200 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Gemüse und Apfel in der Küchenmaschine fein reiben (Pastinake und Möhre nicht schälen, nur bürsten). Diese Masse mit den Eiern, dem Sesam, den Haferflocken und dem Öl verrühren. Salz dazu geben. Mit der Brühe einen relativ flüssigen Teig herstellen. In der Pfanne goldgelb backen.

Salat der Woche

- * 1 Pastinake
- * 1 Apfel
- * 2 Tomaten
- * halber Eissalat
- * 2 Möhre
- * halber Weißkohl
- * Olivenöl
- * Saft einer Zitrone und Schale
- * 100 ml Sahne
- * 1 EL mittelscharfer Senf
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Pastinake und Möhren fein reiben, ebenso den Apfel. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Eissalat in ganz feine Streifen schneiden. Den Weißkohl, wenn möglich, über eine Salatreibe fein reiben (je feiner, desto aromatischer). Den Weißkohl am besten am Stück in der Hand festhalten und so über die Reibe ziehen. In einer großen Schüssel mit dem Olivenöl großzügig übergießen. Die Zitrone auspressen und ca. zwei Zitronenscheiben in ganz kleine Stückchen schneiden. Mit der Sahne und dem Senf, Sonnenblumenkernen und Gewürzen alles vermischen. Ein bisschen durchziehen lassen, schmeckt dann noch besser.

Wirsingpäckchen

- * 3 Vollkornbrötchen vom Vortag
- * 250 ml Milch
- * 1 Zwiebel
- * 100 g geräucherter Tofu
- * 2 EL Petersilie
- * Butter
- * 200 g Schafskäse
- * 1 Ei
- * frischer Pfeffer, Meersalz
- * 1 Knoblauchzehe
- * milder Paprika
- * 12 Wirsingblätter
- * Schnittlauch
- * 3 Tomaten
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 125 ml Weißwein
- * 125 g saure Sahne
- * Petersilie

Brötchen in dünne Scheiben schneiden, mit angewärmter Milch mischen, 20 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln mit Tofu und Petersilie in Butter andünsten. Mit Brötchen und Schafskäse mischen, durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen oder grob hacken. Ei unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprika abschmecken. Wirsingblätter etwa 10 bis 20 Minuten kochen, bis sie so weich sind, dass sie sich biegen lassen. In kaltem Wasser kurz abschrecken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Je ein Blatt mit einem Esslöffel der Masse füllen, kleine Päckchen formen, mit Schnittlauch zuschnüren. In eine kleine Auflaufform legen, sodass sie gerade ausgefüllt ist. Tomaten würfeln. Wirsingpäckchen mit Gemüsefond, Weißwein, Tomatenwürfeln und saurer Sahne übergießen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Zugedeckt im Ofen bei 220 °C etwa 30 Minuten garen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passt Kartoffelpüree.



Wirsingröllchen gefüllt

- * 1 Wirsing
- * halbe Sellerieknolle
- * 3 Möhren
- * 1 Zwiebel
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * gemahlene Walnüsse, Haselnüsse und/oder Mandeln
- * geriebener Parmesan
- * 2 Eier
- * Thymian, Bohnenkraut, Cayennepfeffer, Meersalz
- * Tomatensauce (z.B. von Zwergenwiese)

Große Wirsingblätter ablösen, in kochendem Wasser blanchieren (müssen noch bissfest sein) und mit Küchentrepp abtupfen. Zwiebel und Knoblauch hacken, Möhren und Sellerie in kleine Würfelchen schneiden und gemeinsam in etwas Öl andünsten. Die gemahlene Nüsse, den geriebenen Parmesan, die Gewürze und Kräuter sowie die beiden Eier damit verrühren. Die Wirsingblätter mit der Mischung füllen, zu kleinen Paketchen aufrollen und in eine Auflaufform setzen. Mit der Tomatensauce überziehen und eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze im Ofen backen. Dazu passen gut Kartoffeln oder auch Vollkornreis.



Risotto mit Stängelkohl (Rape)

- * 500 g Rape
- * Meersalz
- * 3 EL Butter
- * 1 Zitrone
- * 1 Zwiebel
- * 400 g Risottoreis
- * 2 EL Olivenöl
- * 50 ml Weißwein
- * 1 l Gemüsebrühe
- * 50 g Parmesan
- * frischer Pfeffer

Von dem Stängelkohl die groben Blätter entfernen. Rest samt Stielen in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser 5 Minuten kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in ein Schälchen geben. Zitronenschale fein dazu reiben. Mit der Butter gut vermischen, kühl stellen. Schalotte hacken. Mit dem Reis im Olivenöl andünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Etwas Brühe dazu gießen und erneut einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach die restliche Brühe dazu gießen. Garen, bis der Reis sämig ist, aber noch etwas Biss hat. Parmesan reiben. Rape, Zitronenbutter und etwa ein Drittel des Parmesans zum Schluss unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Parmesan dazu servieren.



Krautkuchen

- Teig:
- * 300 g Weizenvollkornmehl
 - * 125 ml Milch
 - * 20 g Hefe
 - * 50 g Butter
 - * Prise Meersalz

- Füllung:
- * 1 Weißkohl (ca. 1,2 kg)
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Ei
 - * 75 g Saure Sahne
 - * 75 ml Milch
 - * Gemüsebrühe
 - * Meersalz, frischer Pfeffer, Kümmel, Muskat

Aus den ersten 5 Zutaten einen Hefeteig zubereiten, der als Boden in eine Springform kommt. Den Kohl von den äußeren Blättern befreien, vierteln, den Strunk rauschneiden und die Kohlblätter fein schneiden. Mit etwas Fett in einem Topf andünsten zusammen mit der Zwiebel, etwas Flüssigkeit (Brühe) zugeben und zugedeckt garen. Dann mit den restlichen Zutaten vermischen. Den gegangenen Hefeteig in eine Springform legen. Die Krautmasse auf dem Boden verteilen. Das Ganze bei 175-200°C ca. 45 Minuten im Backofen backen.

Gutes Gelingen ! Eure Momos