



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen

Zum Blauen Stein 38a
52070 Aachen

Montag bis Freitag: 8.30 bis 13.00 Uhr oder
Anrufbeantworter

Telefon: +49 241 955 1453

Telefax: +49 241 955 1452

E-Mail: info@bioland-gauchel.de

Internet: www.bioland-gauchel.de

05. Kalenderwoche 2009

REZEPTE

Rotkohlsalat mit Alfalfasprossen

Zutaten:

für 4 Personen



700 g Rotkohl, fein gehobelt
2-3 säuerliche Äpfel
8 EL Alfalfasprossen
1 EL Senf
150 g Joghurt
200 g Schmand
3 EL Walnussöl
4 EL Zitronensaft
2 EL Dill, frisch gehackt
Pfeffer
2 Spritzer Tabasco
Salz
4 EL geviertelte Walnusskerne

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Den fein gehobelten Rotkohl mit den grob geraspelten Äpfeln vermischen.
Die Sprossen zugeben.
Aus Senf, Joghurt, Schmand, Walnussöl, Zitronensaft, Dill, Pfeffer, Tabasco und Salz eine Marinade mischen.
Diese über den Kohl gießen und vorsichtig vermischen.

Zum Schluss mit den Walnusskernen dekorieren.

Cremige Schwarzwurzelsuppe

Zutaten:

für 4 Personen



1 kg Schwarzwurzeln
½ l Milch
¼ l Gemüsebrühe

100 ml Weißwein
etwas Muskatnuss
Pfeffer
200 g Sahne
2 Eigelb
150 g Schinken vom Rind

2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

ca. 60 Min.

Die Schwarzwurzeln schälen, in Würfel schneiden und für etwa 10 Min. in Milch einlegen.
Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
Die Schwarzwurzeln aus der Milch nehmen und in die Brühe geben. Zugedeckt ca. 30 Min. leicht köcheln lassen.
Danach einige Stücke aus der Suppe nehmen und zur Seite stellen. Den Rest mit der Brühe pürieren. Nochmals aufkochen lassen und den Wein und die Gewürze zufügen. Die Hitze reduzieren.
Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe rühren.
Den Schinken in feine Streifen schneiden und mit den zur Seite gelegten Schwarzwurzelstücken zur Suppe geben.
Die Suppe vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.