



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen

Zum Blauen Stein 26-34
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@biokiste-aachen.de

Internet: www.biokiste-aachen.de



11. Kalenderwoche 2009

REZEPTE

Reistopf mit Zucchini und Pilzen

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 20-30 Min.

3 kleine Zucchini
250 g Steinchampignons
250 g Reis
1 große Zwiebel
250 g Hackfleisch
1 TL Öl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 Saure Sahne

Zucchini und
Pilze in Scheiben schneiden.
Den Reis nach Packungsanweisung kochen
Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit dem
Hackfleisch in heißem Öl anbraten
Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
Zucchini und Pilze dazugeben .
Den fertigen Reis ebenfalls zugeben.
Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und noch
einmal abschmecken.

Schwarzwurzel-Pilz-Ragout zu Pfannkuchennudeln

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 40-50 Min.

180 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
350 g Milch
1 Ei
2 EL Rapskernbratöl
250 g Steinchampignons
½ Zwiebel, gewürfelt
200 g Möhren, in Streifen
250 g Schwarzwurzeln, in Scheiben
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch
Speisestärke
60 g Sahne
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer, gemahlen
1 Prise Koriander, gemahlen
3 EL Kräuter, fein geschnitten

Dinkelmehl, Salz und Milch zu einem Teig vermengen.
Etwa 15 Min. quellen lassen.
Das Ei einrühren und aus diesem Teig, in heißem Öl
dünne Pfannkuchen backen.
Die kleingeschnittenen Pilze in Öl anschwitzen.
Dann Zwiebelwürfel, Möhrenstreifen und
Schwarzwurzelscheiben zugeben und alles kurz
anbraten.
Die Gemüsebrühe und die Milch zugießen und das
Ragout 2-4 Min. kochen lassen.
Dann mit Speisestärke binden und mit der Sahne und
den Gewürzen verfeinern.
Die Pfannkuchen in bandnudelartige Streifen schneiden.
Auf einem Teller anrichten, das Gemüseragout darüber
geben und mit Kräutern bestreuen.