



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

30. Kalenderwoche 2009

REZEPTE zur Gourmetkiste

Mangold-Kokos-Suppe

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30-35 Min.

600 g Mangold
100 g Zwiebeln, fein gewürfelt
1 Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
30 g Butter
500 ml Gemüsebrühe (Gemüsefond)
100 ml Sahne
200 ml Kokosmilch, ungesüßt
Cayennepfeffer
1 TL Kurkuma
Salz

Mangold putzen, Stiele fein würfeln und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebeln,
Chili und Mangoldstiele in der
Butter andünsten.
Mit Gemüsefond auffüllen und 20 Min. bei mittlerer Hitze kochen.
Nach 10 Min. die Blätter und die Sahne dazugeben.
Zum Schluss die Kokosmilch einrühren.
Die Suppe mit Cayennepfeffer,
Kurkuma und Salz würzen.

Omelette mit Orange germ

Zutaten:

für 2 Personen



Zubereitung:

ca. 12 Min. + 1 Stunde Ruhezeit

60 g Dinkel Mehl
60 ml Sahne
60 ml Milch
6 Blüten (Tagetesblüten) } fein gehackt
8 Tagetesblätter
30 g Butter
6 Eigelb
6 Eiweiß
40 g Zucker, braun
80 g Gelee (Mandarinen- oder
Aprikosengelee)
1 gestr. TL Backpulver

Butter schmelzen, vom Herd nehmen. Tagetesblätter, Mehl und Backpulver gut vermischen.
Milch und Sahne zur Butter geben und gut verrühren. Die Mehlmischung unterrühren und den Topf wieder auf den Herd stellen. Ca. 2-4 Min. unter Rühren erhitzen, bis das Mehl gequollen ist. Dann die Masse in eine große Schüssel geben.
Auskühlen lassen.
Währenddessen das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Die Eigelbe einzeln unter den Teig mischen. Gründlich vermengen. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Der Omeletteteig wird nun in eine mit Backpapier ausgelegte Springform gefüllt und diese mit Alufolie dicht verschlossen und ca. 15 Min. bei 180°C backen.
Das Omelette auf einen Teller geben, das Gelee darauf verstreichen, die Blüten darüber streuen und den Teigfladen zusammenklappen.
Evt. mit Puderzucker bestäuben.