



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



42. Kalenderwoche 2009

REZEPTE zur Gourmetkiste

Gemüsepizza

Zutaten:

für 1 Pizza

Boden:

200 g Mehl

125 g Butter

1 Ei

Salz

Belag:

2-3 Tomaten

6 Palmkohlblätter

5 Mangoldstiele

1 Becher saure Sahne

Salz und Oregano

Zubereitung:

ca. 40 Min.

Einen Mürbeteig herstellen und zu einem Pizzaboden ausrollen.

Tomaten blanchieren, enthäuten, würfeln und auf dem Teigboden verteilen.

Palmkohlblätter 5 Min. in Wasser kochen, dann ganz fein schneiden oder pürieren. Mit der sauren Sahne vermischen und auf den Tomaten verteilen. Mangoldstiele in wenig Wasser weichkochen und auf die Pizza geben. Mit Salz und Oregano würzen und bei 180°C ca. 15 Min. backen.

Vegetarischer Palmkohleintopf

Zutaten:

für 4 Personen

2 Hände voll Bohnenkerne, getrocknet

8-10 Palmkohlblätter

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Sellerieknolle

8 mehliges Kartoffeln

1 kleine Peperoni

Salz

Ysop, Bohnenkraut, Majoran,

Olivenöl

Butter

Zubereitung:

ca. 20 Min. + 75 Min. Garzeit

Die Bohnenkerne über Nacht einweichen.

Die Palmkohlblätter entstielen und 5 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Die Blätter klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln und in Olivenöl anbraten. Bohnen, Kohl und den gewürfelten Sellerie dazugeben, mit kochendem Wasser aufgießen und 1 Stunde köcheln lassen. Dann die gewürfelten Kartoffeln, Salz, Kräuter und Peperoni dazugeben. Nach ca. 15 Min. mit etwas Butter abschmecken.

Gemischter Salat mit Blüten

Zutaten:

für 4 Personen

1 Blattsalat

1 Radicchio

1 Gurke

8 EL Balsamico

4 EL Zitronensaft

8 EL Zucker

4 EL Olivenöl

½ Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Speisechrysanthenen

Zubereitung:

ca. 10 Min.

Salat in mundgerechte Stücke zupfen.

Gurke in Scheiben schneiden.

Aus Essig, Zitronensaft, Zucker, Öl, den Gewürzen und Kräutern eine Sauce herstellen und über den Salat geben.

Die Blütenblätter der Speisechrysanthe abzupfen und über den Salat geben.