



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



2. Kalenderwoche 2010

REZEPTE

Pastinaken-Apfel-Creme

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

700 g Pastinaken

2 Äpfel

Pastinaken schälen und grob hacken.

Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls grob hacken.

Pastinaken in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und abgedeckt 20 Min. kochen lassen, bis sie zart sind.

Abtropfen lassen und beiseite stellen.

3 TL Butter

Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Äpfel zugeben und etwa 10 Min. braten, Pfanne dabei von Zeit zu Zeit schwenken.

1 TL Zucker

1 Prise Kardamon

1 Prise Zimt

3 EL saure Sahne

1 EL Petersilie oder Schnittlauch,
gehackt

Salz

Zucker, Kardamon und Zimt zufügen und weitere 10 Min. braten, bis die Äpfel weich und leicht gebräunt sind.

Äpfel und Pastinaken in eine Küchenmaschine geben, Sahne zufügen und alles zu einer glatten Creme verarbeiten.

Creme in eine Schüssel geben, mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Passt als Alternative zum Kartoffelpüree.

Sprossen-Möhren-Salat

Zutaten:

für 2 Personen



Zubereitung:

ca. 25 Min.

2 große Möhren

2 große Champignons

300-400 g Sprossen

Die Möhren waschen, schälen und nicht zu fein raspeln. Die Champignons in feine Scheiben schneiden.

Die Sprossen waschen. Das Gemüse in eine Schüssel geben.

2 EL Essig

2 EL Sojasauce

2 EL Öl

2 TL Zucker

½ Limette, davon den Saft

1 kleine Zwiebel

Salz und Pfeffer

Ingwer, nach Belieben

Aus Essig, Sojasauce, Öl, Zucker und Limettensaft das Dressing rühren.

Die Zwiebel fein hacken und dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Evt. noch ein Stückchen frischen Ingwer dazu reiben.

Dann das Dressing zum Gemüse geben, alles gut mischen und am Besten ein paar Stunden ziehen lassen.