



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



3. Kalenderwoche 2010

REZEPTE

Zutaten:

für 4 Personen

5 EL Öl
300 g Hirse
3 Zwiebeln, gewürfelt
0,5 l Gemüsebrühe
200 g geriebenen Käse
1 Bund Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
4 Paprikaschoten
40 g Butter

Zubereitung:

ca. 60 Min.

Die Hirse in Öl andünsten,

Zwiebeln zugeben und mit dünsten.

Gemüsebrühe zugießen und ca. 30 Min. köcheln lassen.

Käse und Petersilie dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

Die Paprika halbieren, mit der Masse füllen und in eine Auflaufform stellen. Butterflöckchen auf die Füllung geben.

Bei 200 °C ca. 20 Min. überbacken.

Tipp: Diese Füllung können Sie auch für eine Kürbisfüllung verwenden.

Paprika, gefüllt mit Hirse

Zutaten:

für 4 Personen

250 g Kürbis
250 g Schwarzwurzeln
2 Zwiebeln
2 Paprika
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Curry
je ½ TL Zimt und Nelkenpulver
6 EL Sesamöl
6 EL Sojasauce
3 EL Essig, (Weinessig)
1 EL Honig



Zubereitung:

ca. 20 Min.

Kürbis und Schwarzwurzeln putzen, schälen und in ½ cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln und Paprika in streifen schneiden.

Aus Curry, Zimt, Nelken, Sesamöl und Knoblauch eine marinade rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse mit der Marinade vermischen und 1 Stunde ziehen lassen.

Dann aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und 2-3 Min. kräftig anbraten. Marinade, Sojasauce, Essig und Honig untermischen und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu schmeckt Reis.

Kürbis/Schwarzwurzeln asiatisch

Zutaten:

für 2 Personen

1 kleiner Rotkohl
Salz und Pfeffer
2 Orangen
3 EL Weißweinessig
2 TL flüssiger Honig
5 E, (Rapsöl)
2 EL Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

ca. 30 Min.

Rotkohl in feine Streifen schneiden mit etwas Salz ca. 5 Min kräftig kneten.

1 Orange auspressen, die andere schälen, die weiße Haut entfernen und die Spalten in Stücke schneiden.

100 ml Saft mit Essig, Pfeffer, Honig und Öl verrühren.

Rotkohl mit der Vinaigrette vermengen und mind. 10 Min. ziehen lassen.

Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht rösten. Rotkohl und Orangen mischen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Rotkohl-Orangen-Salat