



**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](mailto:info@biokiste-aachen.de)  
Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**4 Kalenderwoche 2010**

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Mangold-Gemüse

### Zutaten:

für 4 Personen



2 kleine Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
ca.800 g Mangold  
4 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
1 TL Honig  
2-3 EL Limettensaft

### Zubereitung:

ca. 30 Min.

Zwiebeln fein würfeln,  
Knoblauchzehen durchpressen,  
getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen und in 2 cm breite Streifen schneiden.  
Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mangold und Tomaten zugeben und 3 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Limettensaft würzen.

## Steckrübeneintopf auf Mangold

### Zutaten:

für 4 Personen



400 g Steckrüben  
3 Kartoffeln  
3 Möhren  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
2 Lorbeerblätter  
etwas Kurkuma, Paprika,  
Kreuzkümmel, Koriander und  
schwarzen Pfeffer  
1 kleingehackte Peperoncino

einige Blätter Mangold  
2 EL saure Sahne

### Zubereitung:

ca. 40 Min.

Steckrüben, Möhren und Kartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel in Öl glasig braten.  
Lorbeerblätter dazugeben und kurz mitbraten. Mit den Gewürzen (außer Thymian) bestreuen.  
Die Möhren, Kartoffeln und Steckrüben in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse ganz knapp nicht bedeckt ist. Erhitzen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mangold in feine Streifen schneiden und auf dem Teller auslegen. Die heiße Suppe darauf geben und mit einem EL saurer Sahne servieren.

## Avocado-Creme

### Zutaten:

für 4 Personen



1 reife Avocado  
1 kleine Zwiebel  
100 g Gorgonzola  
2-3 Knoblauchzehen  
Pfeffer, Limettensaft  
1 EL Sojasauce  
150 g Crème fraiche

### Zubereitung:

ca. 10 Min.

Die Avocado vom Kern lösen und mit einem Löffel aus der Schale löffeln. Den Käse würfeln, Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen und mit Crème fraiche und Limettensaft zur Avocado geben. Mit einer Gabel zerdrücken und fein pürieren. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.  
Schmeckt als Dip oder kalter Brotaufstrich auf Toastbrot.