



**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)



## 10. Kalenderwoche 2010

# REZEPTE

## Rettich auf asiatische Art

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 30 Min.

Öl  
2 Zwiebeln, gehackt  
2 Rettiche, geraspelt  
4 Knoblauchzehen, gehackt  
Salz  
Gewürzmischung (Wokgemüse)  
2 rote Paprika, in Streifen geschnitten  
3-4 Stangen Schwarzwurzeln,  
geschält und in Scheiben geschnitten  
6 EL Sojasauce (Tamari)

Öl erhitzen,  
die Zwiebeln darin anbraten.  
Dann Rettich und  
Knoblauch zugeben und würzen.

Die Paprikastreifen und die  
Schwarzwurzelscheiben kurz mit braten.  
Etwa 1 Tasse Wasser und  
die Sojasauce zugeben und etwas einkochen lassen.  
Zum Schluss abschmecken.

## Schwarzwurzel-Auflauf mit Kassler

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 30 Min.

800 g Schwarzwurzeln  
etwas Essig  
1 kg Wirsing

Schwarzwurzel schälen, in Stücke schneiden und in  
Essigwasser legen.  
Wirsing in breite Streifen schneiden. Schwarzwurzeln  
abtropfen und in Salzwasser ca. 12 Min. kochen.  
Nach ca. 4 Min. den Wirsing zufügen.  
Abtropfen lassen, Garwasser auffangen.  
Linsen in kochendem Salzwasser 8-10 Min. bei geringer  
Hitze garen, abtropfen lassen.  
Kassler in kleine Würfel schneiden und mit dem  
Gemüse und den Linsen in einer gefetteten Auflaufform  
verteilen.

100 g rote Linsen

200 g Kassler Kotelett

30 g Butter  
30 g Mehl  
125 ml Gemüsebrühe  
250 ml Milch  
100 g Käse (mittelalter Gouda)  
Salz, Pfeffer  
Muskat

Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit 125 ml  
Gemüsewasser, der  
Gemüsebrühe und der Milch ablöschen und unter  
Rühren aufkochen.  
Käse fein reiben, die Hälfte in der Sauce schmelzen  
lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.  
Sauce über dem Gemüse verteilen und bei 200°C  
(Umluft 175°C) im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. garen.  
Nach der halben Garzeit den restlichen Käse über den  
Auflauf streuen.