



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen

Zum Blauen Stein 26-34
52070 Aachen

Bürozeit: 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



31. Kalenderwoche 2010

REZEPTE zur Gourmetkiste

Bruschette mit Palmkohl (Vorspeise)

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
ca. 15-20 Min.

200 g Palmkohl
3-5 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Toastbrot oder Brötchen

1 Tomate

Palmkohlblätter waschen, kurz blanchieren und in kleine Stücke schneiden.
Knoblauchzehen pressen und in Öl andünsten.
Zerkleinerten Palmkohl zufügen, mitdünsten und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Brot toasten, evtl. mit Olivenöl bepinseln und etwas Salz darauf streuen.
Den gedünsteten Palmkohl darauf verteilen, mit einer Tomatenscheibe garnieren und sofort servieren.

Schweinenackensteaks an Stangenbohnen mit Tomaten und Röstkartoffeln

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
ca. 40-50 Min.

500 g Stangenbohnen
2 TL Bohnenkraut
1 Msp Natron
1 kg Schweinenackensteaks
Olivenkräuteröl

700 g Kartoffeln

1 Prise Rosmarin, gemahlen
Salz
4 Tomaten
3 TL Olivenkräuteröl
5 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Die Bohnen in Rauten etwa zwei Zentimeter lang schneiden und in einem Topf mit Salz, Bohnenkraut und Natron bissfest kochen.
Die Schweinenackensteaks in einer Pfanne von beiden Seiten in Olivenkräuteröl scharf anbraten und in ca. 5-10 Zentimeter große Scheiben schneiden.
Die Kartoffeln waschen, schälen, in Scheiben schneiden und hinzugeben. (Bei vier Personen zwei Pfannen verwenden)
Bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen und mit Salz und Rosmarin würzen.
Die Tomaten enthäuten, entkernen, und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Das Olivenkräuteröl in einen Topf geben, erwärmen, die Tomaten mit den Bohnen dazugeben und erhitzen. Knoblauch fein hacken, hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnitur das Gemüse in die Mitte eines Tellers geben, die Kartoffeln sternförmig anrichten und das Fleisch auf das Gemüse legen.