



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



32. Kalenderwoche 2010

REZEPTE zur Gourmetkiste

Griechische Paprika

Zutaten:
für 2 Personen



Zubereitung:
ca. 30 Min.

2 schwarze Paprika
150 g Reis
100 g Schafskäse
3 kleine Oliven
2 EL Olivenöl
½ TL Kräutersalz
1 TL gem. trockene Kräuter
Gem. schwarzer Pfeffer
Salz
250 ml Gemüsebrühe

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Paprika waschen, den Strunk entfernen und aushöhlen.
In der Zwischenzeit den Reis in Salzwasser kochen.
Den Schafskäse klein drücken, mit den klein geschnittenen Oliven, den Kräutern und dem Kräutersalz mischen und mit Pfeffer abschmecken.
Den Reis absieben und mit der Käsemasse mischen.
Die Mischung in die Paprika füllen. Eine Auflaufform mit Olivenöl bestreichen und die Paprika einsetzen. Die Gemüsebrühe darüber gießen und alles für ca. 20 – 30 Min. im Backofen backen.

Quinoa mit Tofu und Brokkoli

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
ca. 50 Min.

125 g geräucherten Tofu
4 EL Sojasoße
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
100 g Steinchampignon
3 Zwiebeln
150 g Möhren
200g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
300 g Brokkoli

2 EL Kürbiskerne

Tofu in 1 cm große Würfel schneiden.
3 EL Sojasoße, 2 EL Öl, zerdrückten Knoblauch und etwas Wasser verrühren und den Tofu darin marinieren.

Steinchampignons vierteln.
Zwiebeln in Ringe schneiden, Möhren schälen und in Stifte schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Quinoa zufügen und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und dünsten.
Broccoli in Röschen teilen und mit den Möhren in die Pfanne geben; alles bissfest garen.
Kürbiskerne, Tofu und Pilze zu dem Gemüse geben und mit restlicher Sojasoße abschmecken.