



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



35. Kalenderwoche 2010

REZEPTE

Nudeln mit Palmkohl

Zutaten:

für 4 Personen

750 g Palmkohl

400 g Nudeln

80 g Pinienkerne

2-3 Knoblauchzehen

Evtl. 1 kl. rote Peperoni

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Parmesan



Zubereitung:

ca. 30 Min.

Palmkohl waschen, grobe Blattrippen entfernen und in schmale Streifen schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen.

Blanchierwasser auffangen, um darin die Nudeln nach Packungsanweisung zu kochen.

Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne anrösten. Zur Seite stellen. Knoblauch fein hacken und (eventuell mit einer entkernten, fein geschnittenen roten Peperonischote) im Olivenöl anbraten.

Den Kohl zufügen und noch einmal kurz mitdünsten.

Die fertig gekochten Nudeln dazu geben, unterheben und herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Schüssel anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen sowie geriebenem Parmesan bestreut sofort servieren.

Kasseler-Buschbohnen-Auflauf

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Kasseler, roh

1 TL Öl zum Anbraten

700 g Buschbohnen

1 Knoblauchzehe

etwas Gemüsebrühe

250 g Tomaten

Margarine für die Auflaufform

200 g Edamer od. Gouda



Zubereitung:

ca. 25 Min. – ca. 15 Min. Backzeit im Ofen

Kasseler in Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Öl anbraten.

Geputzte Bohnen und gehackten Knoblauch zufügen, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Tomaten vierteln, in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten garen.

Ohne Flüssigkeit in eine gefettete Auflaufform geben, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Ofen bei 180 Grad überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist.