



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



39. Kalenderwoche 2010

REZEPTE zur Gourmetkiste

Mangoldcrêpes mit Mozzarella

Zutaten:

für 4 Personen

150 g Mehl
2 Eier
250 ml Milch
Salz
250 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Austernpilze
700 g Mangold

250 g Mozzarella
1 EL Butterschmalz
Pfeffer
Salz
50 ml Sahne
1 Eigelb
4 EL Öl

Zubereitung:

ca. 45-50 Minuten

Mehl, Eier, Milch und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.
20 Min. ruhen lassen.

Tomaten entkernen und fein würfeln,

Zwiebel fein würfeln,

Knoblauchzehe durchpressen,

Austernpilze grob zerteilen, harte Stielansätze entfernen.

Mangoldblätter in Salzwasser 1 Min. blanchieren, in 2 cm breite Streifen schneiden.

Mozzarella in Streifen schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Pilze in Butterschmalz andünsten, Mangold dazu geben. Alles dünsten, bis die Flüssigkeit auf 2 EL eingekocht ist.

Mit Pfeffer und Salz würzen

Sahne und Eigelb verquirlen und dazu geben.

Tomaten und 125 g Mozzarella untermischen.

In heißem Öl acht Crêpes backen. Crêpes mit Gemüse füllen, in eine gefettete Form setzen. Restlichen Mozzarella darüber verteilen und im 200° heißen Ofen 10-12 Minuten überbacken.

Chinakohlsalat mit gebratenen Garnelen

Zutaten:

für 4 Personen

250 g Chinakohl
100 g Sprossen
200 g Möhren
80 g Butter
250 g Garnelen
100 g Austernpilze
Salz und Pfeffer
200 g Kefir
2 EL Sojasauce
Curry,
2 EL Zitronensaft
4 Scheibe/n Baguette

Zubereitung:

ca. 25 Min.

Vom Chinakohl den Strunk herausschneiden, den Salat in fingerbreite Streifen schneiden, kurz lauwarm waschen und trocken schleudern, Sprossen abgetropft untermischen. Möhren schälen, in feine Stifte schneiden und untermengen.

Salatmischung auf Tellern anrichten.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Garnelen von allen Seiten darin anbraten, dann die geviertelten Austernpilze

dazugeben und kurz mitbraten. Garnelen und Pilze mit Pfeffer

und Salz würzen und auf dem Salat anrichten. Kefir mit

Sojasauce, Pfeffer, Salz, Curry und Zitronensaft verrühren und

das Dressing über den Salat verteilen.

Mit einer Scheibe Baguette servieren.