



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



47. Kalenderwoche 2010

REZEPTE

Süßkartoffeln mit Thymian und Fenchel

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 25-30 Min.

500 g Süßkartoffeln

Süßkartoffeln schälen, waschen, abtropfen und in dünne Scheiben schneiden. Zwei Minuten in gut gesalzenes kochendes Wasser geben. Abgießen und mit Küchenpapier trockentupfen.

400 g Fenchel

Fenchel putzen und in Scheiben schneiden.

2 TL Olivenöl

Fenchel in heißem Olivenöl scharf anbraten. Süßkartoffeln zufügen und mit Thymian unter Wenden hellbraun braten.

2 Zweige Thymian

Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten.

2 Knoblauchzehen

Zum Anrichten mit gehackter Petersilie und/oder Fenchelgrün bestreuen.

2 TL gehackte Petersilie

Grünkohl mit Mettwurst

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 70 Min. davon ca. 50 Minuten Garzeit

800 g Grünkohl

Den Grünkohl von den Stielen befreien, waschen und mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Dann fein hacken.

2 Zwiebeln

Zwiebel schälen und grob hacken.

300g Kartoffel

Kartoffeln waschen und schälen.

80 g Schweineschmalz

In einem Topf den Schmalz erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Kohl dazugeben, kurz mitdünsten und etwas salzen.

300 ml Brühe

Dann die Brühe angießen, den Speck hineinlegen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen.

200 g Räucherspeck

Die Kartoffeln reiben und unter den Kohl mischen.

240 g Mettwurst

Die Mettwurst in den Topf legen. Das Gericht weitere 20 Min. garen.

Salz, schw. Pfeffer,

Zu Schluss noch einmal abschmecken.

Muskatnuss

Romana Salat ist einem Kopfsalat ähnlich, hat allerdings eine gröbere Struktur, dunklere grüne Blätter und einen kräftigeren Geschmack. Die Blätter sind stark gewellt und haben eine längliche schmale Form. Die Blätter bilden keinen festen Kopf, sondern wachsen eher locker zusammen.. Die zarten Blätter im Inneren werden hauptsächlich roh gegessen. Die dunkleren äußeren Blätter kann man auch wie Gemüse dünsten und als Beilage servieren. Die gedünsteten festeren Blattrippen erinnern etwas an Spargel.