



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



04. Kalenderwoche 2011

REZEPTE

Mungosprossenauflauf

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

150 g Mungosprossen
3 EL Sojasauce
4 Lauchzwiebeln

5-6 mittelgroße Kartoffeln
50 g ger. Emmentaler
1 Ei
10 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

Die Sojasauce über die Mungosprossen geben und verrühren.
Die Lauchzwiebeln schneiden. Ca. 4 EL davon zur Seite tun und den Rest zu den Mungosprossen geben.
Backofen vorheizen auf 200 Grad.
Die Kartoffeln schälen, kochen und zu Püree verarbeiten. Anschließend die Mungosprossen unter die Masse heben. Zusätzlich die Hälfte des Käses und das Ei mit hinzugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Eine Auflaufform ausfetten und die Masse hineingeben und mit dem übriggebliebenen Käse überstreuen. Dann aus der Butter kleine Flocken drehen und oben drauf setzen. 25 Min. Backen und anschließend mit den restlichen Lauchzwiebeln bestreuen.

Steckrüben – Puffer mit Sprossenquark

Zutaten:

für 4 Personen (Vorspeise)

Zubereitung:

Ca. 45 Min.

300g Kartoffeln
200g Steckrübe
1 kleine Zwiebel
1 Ei
2 EL Mehl
4 EL Sonnenblumenkerne
250 g Magerquark
100 g Vollmilchjoghurt
25 g Sprossen

Kartoffeln und Steckrübe schälen und waschen.
Steckrübe, Kartoffeln und Zwiebel grob raspeln. Ei, Mehl und Sonnenblumenkerne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
3-5 EL Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Puffermasse darin nacheinander unter Wenden ca. 12 Puffer goldbraun braten und warm stellen.
Quark und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sprossen abspülen, abtropfen lassen und unter den Quark rühren. Mit den Puffern anrichten.

Sprossensalat mit Avocado - Dressing

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 15 Min.

150 g Sprossen
300 g Champignons
1 Avocado
1 EL Sonnenblumenöl
1 kleine Zitrone
Kräutersalz
200 ml Wasser
Weißer Pfeffer

Die Keimlinge in einem Sieb gut abspülen.
Die Pilze putzen.
Das Fruchtfleisch aus der Avocado mit 200 ml Wasser, dem Sonnenblumenöl und dem Saft der Zitrone pürieren. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Macis abschmecken.
Die Keimlinge und die Pilze gründlich mit der Salatsauce vermengen. 10 Minuten ziehen lassen und mit Vollkornbrot und Butter servieren.