



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



07. Kalenderwoche 2011

REZEPTE zur Gourmetkiste

Lammrücken auf Mangold mit mariniertes Roter Bete

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 60 Min.

4-5 Rote Beten

Rote Bete ca. 20-40 Minuten in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Abkühlen lassen, Haut abziehen. In Scheiben oder Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

2 EL Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen,

3 Zehen Knoblauch

Knoblauch dazu pressen, bei mäßiger Hitze goldgelb rösten und

50 ml Weißweinessig

anschließend mit den beiden Essigsorten und einem Schuss trockenem

75 ml Balsamico

Weißwein ablöschen.

etwas Weißwein

1 getr. kl. Chilischote

Die fein gehackte Chilischote dazugeben und die Flüssigkeit etwas reduzieren. Über die Roten Beten schütten, alles einmal durchmischen, mit Salz abschmecken und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

2 Lammfilets

Ofen auf ca. 80 Grad vorheizen. Die beiden Lammfilets pfeffern und

Salz, Pfeffer

salzen und in einer Pfanne von beiden Seiten bei hoher Temperatur kurz

8 große Blätter Mangold

anbraten. In den Ofen geben und in etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Mangoldblätter kurz mit kochendem Wasser blanchieren, abtrocknen und jeweils zwei Blätter auf einen Teller legen.

Auf jedes Mangoldblatt etwas marinierte Rote Bete drapieren. Lammfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Die Lammstücke auf der Roten Bete anrichten.

Kürbiskerne

Mit einigen Kürbiskernen bestreut sofort servieren.

Schnitzel mit Paprika, Zucchini und Curryreis

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 40 Min.

1 Liter Wasser

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und Reis mit

4 Tassen Reis

Currypulver ins Wasser geben und nach Anleitung kochen.

2 EL Currypulver

2-4 Schnitzel

Schnitzel in Streifen schneiden und in heißem Fett anbraten.

2 Zwiebeln

Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Zum Fleisch geben und mit

4 Tomaten

andünsten. Tomaten achteln und dazugeben.

Kräutersalz, Frischer Pfeffer

Mit Kräutersalz und frischem Pfeffer würzen.

Worcestershire Sauce

3-4 Spritzer Worcestershire Sauce sowie das Tomatenmark hinzufügen.

4 EL Tomatenmark

2 orange Paprika

Paprika in kleine Würfel und Zucchini halbe Scheiben schneiden,

2 kleine Zucchini

hinzufügen. Das ganze mit Wasser ablöschen und auf mittlerer Flamme ca. 20 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Reis wie gewohnt abschütten und mit dem Fleisch servieren.