



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



Mitglied im
Verband **ökokiste**

15. Kalenderwoche 2011

REZEPTE

Pak Choy - Gemüsepfanne

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 20 Min.

400 g Pak Choy

Pak Choi putzen, waschen und mit Stielen quer in 1-cm-breite Streifen schneiden.

300 g Blumenkohl

Blumenkohl in Röschen teilen,

3 Zwiebeln

Zwiebeln vierteln.

2 EL Olivenöl

Gemüse in Olivenöl andünsten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen.

3 Zehen Knoblauch

Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Sojasauce ablöschen.

4 EL Sojasauce

100 ml Apfelsaft

Apfelsaft angießen und die Gemüse bissfest garen. Dazu Reis servieren.

Rucola - Suppe

Zutaten:

Für 4 Portionen

Zubereitung:

Ca. 25 Min.

200 g Rucola

Rucola waschen und trocken schleudern.

2 Schalotten

Schalotten fein würfeln und bei mittlerer Hitze in Butter dünsten.

50 g Butter

40 g Mehl

Mehl unterrühren und kurz anschwitzen.

100 ml trockener Weißwein

Weißwein oder Brühe dazugießen und glatt rühren.

1 Liter Milch

Milch unter Rühren dazugeben und aufkochen lassen.

Salz, Salz

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei mittlerer Hitze 25 Minuten unter häufigem Rühren kochen.

Pfeffer

Muskat

200 ml Sahne

Sahne halbsteif schlagen.

40 g ger. Parmesan

Rucola mit Sahne und geriebenem Parmesan zur Suppe geben. Alles mit dem Schneidestab pürieren.