



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



ökokiste

30. Kalenderwoche 2011

REZEPTE zur Gourmetkiste

Feigen mit Frischkäse

Zutaten:

Für 3 Personen



200 g Frischkäse
1/2 Zitrone

200 g Sahne

3 frische Feigen

1 EL Pinienkerne

20 g Akazienhonig
Zitronenmelisse

Zubereitung:

Ca. 10-15 Min.

Frischkäse in eine Schüssel geben.

Die Schale der Zitrone fein abreiben und zum Frischkäse geben. Den Saft der halben Zitrone auspressen, zum Frischkäse geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Je nach Größe der Zitrone evtl. etwas mehr Saft verwenden. Der Frischkäse sollte noch cremig bleiben.

Sahne steif schlagen und mit einem Schneebesen locker unter die Frischkäsecreme heben. Frischkäse in Dessertschalen füllen.

Die Schale der frischen Feigen kann mitgegessen werden. Feigen auf der Oberseite mit einem Küchenmesser über Kreuz einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Feigen auf die Frischkäsecreme setzen und leicht auseinanderdrücken.

Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in eine beschichtete Pfanne geben und auf mittlerer Temperatur unter Rühren mit dem Kochlöffel hellbraun anrösten, bis sie anfangen zu duften. Pinienkerne über die Feigen streuen.

Akazienhonig oder einen anderen flüssigen Honig über die Feigen mit Frischkäse träufeln und mit frischer Zitronenmelisse dekorieren.

Zutaten:

für 4 Personen



1 kg Broccoli
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Etwas Fett

Salz, Pfeffer
2 Becher Rotwein

60 g Pecorinokäse
Olivenöl

Zubereitung:

Ca. 25 Min.

Broccoli in Röschen teilen.

Zwiebel und

Knoblauchzehe würfeln.

Zwiebel und Knoblauch in etwas Fett andünsten.

Broccoli zufügen, mit wenig Wasser ablöschen und auf kleiner Flamme in etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach der Hälfte der Kochzeit die zwei Becher Rotwein dazu geben, noch einmal aufkochen lassen.

Sobald der Brokkoli fast gar ist, den geriebenen Pecorino und etwas Olivenöl zufügen.

Alle Zutaten noch einmal gut vermischen.

Broccoli affogati

Broccoli affogati kann man kalt als Vorspeise oder warm als Gemüsebeilage servieren.



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



ökokiste