



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



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

49. Kalenderwoche 2011

REZEPTE

Borschtsch

Zutaten:

Für 4 Personen

2 l Wasser
200 g Suppenfleisch
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel

150 g Kartoffel
200 g Weißkohl

200 g rote Bete
100 g Möhren
100 g Butter

1 EL Tomatenmark
1 EL Zucker
1 EL Essig (3%)

Salz, Pfeffer
100 g saure Sahne
1 Stange Lauch



Zubereitung:

Ca. 2 Std. für die Fleischbrühe –30 Min. zur Fertigstellung

Fleisch mit Wasser aufsetzen, aufkochen lassen, eine ganze Zwiebel und die Lorbeerblätter hinzufügen, bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden kochen. Nach einer Stunde Kochzeit etwa vier bis fünf Teelöffel Salz zufügen. Ausgekochte Zwiebel und Lorbeerblätter aus der Fleischbrühe entfernen. Fleisch herausnehmen und klein schneiden.

Kartoffel würfeln.

Weißkohl in Streifen schneiden. Beides in die kochende Fleischbrühe geben und 15 Minuten kochen.

Rote Bete und Möhre fein reiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die rote Bete darin 10-15 Minuten dünsten.

Tomatenmark,

Zucker und Essig zufügen und kurz weiterdünsten. Wenn die Masse zu trocken wird, etwas Fleischbrühe dazu gießen.

Karotten zufügen, weitere 10 Minuten dünsten. Das Gemüse aus der Pfanne in den Topf geben, das klein geschnittene Fleisch zufügen und alles noch einmal für etwa fünf Minuten auf niedriger Flamme aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Borschtsch auf Suppenteller verteilen, jeweils einen Klecks saure Sahne in die Mitte des Tellers setzen und mit dem sehr fein geschnittenen Lauch bestreut servieren.

Asiapfanne süß-sauer

Zutaten:

für 4 Personen

450 g Schweinefleisch
4 EL Honig
Sojasauce
Cayennepfeffer
etwas Weizenmehl
1 EL Öl

1 Möhre, 1 Stange Lauch,
1 rote Bete
¼ l Gemüsebrühe
Austernsauce
1 Bd. Rübstieler

400 g Asianudeln



Zubereitung:

Ca. 1 Stunde Marinierzeit – 20 Min. zur Fertigstellung

Das Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Aus Honig, 6-8 EL Sojasauce und etwas Cayennepfeffer eine Marinade anrühren. Das Fleisch darin einlegen und 1 Stunde kalt stellen.

Danach das Fleisch in Mehl wälzen.

In einer Pfanne oder im Wok das Öl erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten, der äußere Rand soll knusprig werden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Möhre, Lauch und rote Bete in feine Streifen (Julienne) schneiden, in der heißen Pfanne anbraten, mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Aufkochen lassen und mit Sojasauce, Austernsauce und Cayennepfeffer abschmecken. Das Fleisch und den in Streifen geschnittenen Rübstieler zufügen und alles noch ein paar Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Dabei immer wieder umrühren.

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und dazu reichen.