



**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](mailto:info@biokiste-aachen.de)

Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



## 09. Kalenderwoche 2012

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Rote Bete Salat mit Datteln

### Zutaten:

für 4 Personen

1 Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
  
1 EL Zucker  
5 EL Kräuteressig  
  
500 g Rote Bete  
  
100 g Feta  
  
6 Datteln  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

ca. 45 Min.

Zwiebel fein würfeln.  
In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. fünf Minuten dünsten. Zucker darüber streuen, warten bis die Zwiebelwürfel bräunlich werden und karamellisieren. Anschließend 2 EL Kräuteressig zugeben, alles kurz aufkochen lassen und weitere 2 bis 3 Minuten dünsten. Rote Bete ungeschält in etwa 20-30 Minuten in reichlich Salzwasser garen. Abgießen, schälen und würfeln (am besten Gummihandschuhe dabei tragen - Rote Bete färbt sehr stark ab) Die Rote Bete Würfel in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Etwas abkühlen lassen und in eine Salatschüssel füllen.  
Datteln halbieren und fein würfeln; zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben. Restlichen Essig und restliches Öl mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Dressing verrühren. Unter den Salat mischen, diesen anschließend auf die Teller verteilen und den Feta darüber verteilen.

**Tipp:** Sobald es wieder frische Kräuter gibt, geben vier bis fünf Minzeblättchen in feine Streifen geschnitten und untergemischt dem Salat eine besondere Note.

## Bulgur-Gemüse-Salat

### Zutaten:

für 4 Personen

250 ml Gemüsebrühe  
150 g Bulgur  
  
1 Staudensellerie  
1 Apfel  
  
2 EL gemischte Kräuter  
1 Zwiebel  
2 EL Walnussöl  
2 EL Zitronensaft  
250 g Rote Bete  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

ca. 45 Min.

In einem Topf Gemüsebouillon zum Kochen bringen. Bulgur darin 2 Min. köcheln lassen, dann noch ca. 30 Min. bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen.  
Staudensellerie in Ringe schneiden.  
Apfel waschen, halbieren, entkernen und würfeln.  
Gemüse- und Apfelstücke mit dem abgekühlten Bulgur mischen und beiseite stellen.  
Für das Dressing Zwiebel fein hacken und mit dem Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren.  
Dressing unter den Salat mischen und kurz ziehen lassen.  
Damit sich der Salat nicht zu sehr färbt, erst kurz vor dem Servieren die Rote Bete schälen, würfeln, salzen und pfeffern und in den Salat geben.