



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

09. Kalenderwoche 2012

REZEPTE

Grünkohlsuppe

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

660 g Grünkohl

Grünkohl von groben Stängeln befreien, in Streifen schneiden und in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten gar kochen.

Abtropfen lassen und durch den Fleischwolf drehen.

3 Kartoffeln

Kartoffeln,

1 rote Bete

rote Bete und

2 Zwiebeln

Zwiebeln in Würfel schneiden.

1 Knoblauchzehe

Knoblauch hacken und in

Butter

Butter andünsten. Gemüsewürfel zugeben und anschwitzen.

850 ml Gemüsebrühe

Mit Brühe aufgießen und kochen bis die Gemüsewürfel weich sind.

Alles mit einem Pürierstab fein pürieren,

den durch den Fleischwolf gedrehten Grünkohl zugeben und kurz erwärmen.

200 g Schmand

Schmand und

100 ml süße Sahne

süße Sahne unterziehen.

Salz, Pfeffer, Muskat,

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker abschmecken.

Zucker

4 Bockwürste

Die Bockwürste in Scheiben schneiden und kurz in der Suppe erwärmen.

Staudensellerie-Grapefruit-Salat

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 20 Min.

1 Staudensellerie

Den Sellerie waschen und in dünne Scheibchen schneiden.

1 Chilischote, rot

Die Chilischote entkernen und fein hacken.

2 TL Öl

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben darin bei starker Hitze anbraten. Die gehackte Chili und den

4 TL Zucker, braun

braunen Zucker hinzufügen, umrühren und karamellisieren lassen.

1 Kopf Salat

Den Salat putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

2 Grapefruit

Die Grapefruits schälen und filetieren. Dabei den Saft auffangen.

3 EL Grapefruitsaft

Den Grapefruit-Saft mit Öl, Honig, Salz, Pfeffer und Paprikapulver

2 TL Öl

zu einer Vinaigrette verrühren und kurz mit dem Sellerie in der

2 TL Honig

Pfanne erwärmen.

Salz, Pfeffer

Den Salat auf einer Platte anrichten, die Grapefruchtspalten darauf legen und den Pfanneninhalt darüber verteilen.

½ TL Paprikapulver,

edelsüß