



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

19. Kalenderwoche 2012

REZEPTE

Zutaten:

Für 4 Personen



450g Auberginen
Salz
2 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
500 g Spinat, frischer
500 g Kartoffeln
1 Dose Tomaten, geschälte,
ca. 400 g
8 EL Olivenöl

1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
Pfeffer
½ TL Zimt
3 EL Butter
Butter für die Form
4 EL Mehl
¾ Liter Milch
50 g Parmesan, gerieben
2 Eier
2 TL Zitronensaft

200 g Schafskäse

Zubereitung:

ca. 45-50 Min. + 45 Min. backen

Die Auberginen putzen, längs in feine Streifen schneiden und mit Salz bestreuen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Spinat putzen, in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen, dann fein hacken.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Tomaten abtropfen lassen und würfeln.

Die Auberginen gründlich abtupfen und mit 6 EL Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze gut anbraten. Die Scheiben jeweils aus der Pfanne nehmen. Wenn die Auberginen fertig gebraten sind, die Kartoffelscheiben in die Pfanne schütten und ebenfalls ein paar Minuten braten (viel umrühren!).

Kartoffeln herausnehmen und Pfanne mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln füllen, etwa drei Minuten braten und dann den Spinat dazugeben, bis er zusammenfällt. Tomaten unterheben.

Die Kräuter waschen, hacken und unter die Spinatmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine große Auflaufform einfetten.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze goldgelb anlaufen lassen. Immer kräftig rühren! Nach und nach dabei die Milch unterrühren. Hitze klein stellen und die Soße offen ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ein bisschen abkühlen lassen, den Parmesan, die Eier und den Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform einfetten abwechselnd mit folgenden Zutaten befüllen: Auberginen, Kartoffeln, Spinatmasse, Käsesoße. Wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Zum Schluss alles mit fein zerkrümeltem Schafskäse bestreuen. Dann die Form in den Ofen stellen und 40 - 45 Minuten backen, bis die Moussaka schön braun ist.

Schnelles Spinatgemüse

Zutaten:

für 4 Personen

1 kg frischer Spinat
1 Zwiebel
2 EL Öl
Kräutersalz
Pfeffer
Muskat
150 g Crème fraîche

Zubereitung:

ca. 30 Min

Spinat waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und hacken.

Öl in einem sehr großen Topf erhitzen und die Zwiebel anschwitzen.

Spinat zufügen und zusammen fallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Einen Becher Crème fraîche unterheben und zu Reis, Nudeln oder Stampfkartoffeln servieren.