



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

21. Kalenderwoche 2012

REZEPTE

Kartoffelpüree mit Asia-Salat

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 35-40 Min.

1 kg Kartoffeln

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 -25 Min. gar kochen. Danach abgießen.

400 ml Milch

Im selben Topf, in dem die Kartoffeln gekocht wurden, die Milch erhitzen. Etwas Milch zurückbehalten.

50 g Butter

Die Butter,

1 Prise Salz

das Salz und

Muskat

die Muskatnuss (6-mal mit der Nuss über die Reibe) in die Milch geben. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in die Milch drücken. Mit einem großen Löffel alles gut durchrühren. Falls das Püree zu trocken ist, noch etwas Milch dazugeben.

2 Bund Asia Salat

Asia-Salat waschen und trocken schleudern. Quer in Streifen schneiden.

200 g Natur-Joghurt

Den Naturjoghurt mit

100 ml Milch

Milch und

1 Zitrone

Zitronensaft verrühren und

2 EL Öl

mit dem Öl aufschlagen.

1 kleine Zwiebel

Die Zwiebel schälen und hacken und zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut verrühren.

Salz und Pfeffer

Den Asia-Salat untermischen. Den Salat unter das Kartoffelpüree mischen und servieren. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Zucchini - Blumenkohl - Cremesuppe

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

Ca. 30 Min

1 kl. Kopf Blumenkohl

Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in der Gemüsebrühe mit einem Schluck Milch kochen.

500 ml Gemüsebrühe

und etwas Milch

300 g Zucchini

Zucchini putzen, in kleine Würfel schneiden und nach ca. 5 Minuten Kochzeit zum Blumenkohl geben.

1 Zwiebel(n)

Zwiebel schälen und klein würfeln

1 Knoblauchzehe

Knoblauch schälen, pressen und beides zur Suppe geben.

200 g Frischkäse,

Nach ca. weiteren 5 Minuten den Frischkäse (mit Chili- oder Paprikageschmack) untermischen. Die Suppe von der Kochstelle nehmen und mit dem Pürierstab pürieren.

Kräutersalz

Mit Kräutersalz,

n. B. Pfeffer

Pfeffer und evtl. Paprika oder Chili abschmecken und noch 5

Paprikapulver

Minuten ziehen lassen.

Chiliflocken