



**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)



ökokiste

## **22. Kalenderwoche 2012**

# **REZEPTE**

## **Gefüllte Crêpes mit Blattspinat**

### **Zutaten:**

Für 4 Personen



### **Zubereitung:**

Ca. 25-30 Min.

150 g Dinkelvollkornmehl  
1 Prise Salz  
300 ml Mineralwasser  
2 Eier  
Olivenöl zum Ausbacken  
Füllung:  
700g Spinat  
1 EL süße Sahne  
etwas Muskat  
Prise Pfeffer  
etwas Salz  
150 g Schafskäse

Die Teigzutaten miteinander vermischen und mit einem Mixer zu einem glatten Teig verrühren.

Portionsweise den Teig in eine heiße Pfanne geben und zu dünnen Crêpes ausbacken.

Spinat waschen und verlesen, abtropfen lassen.  
Den Spinat in einem erhitzten Topf mit 1 EL Sahne zusammenfallen lassen und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.  
Den Schafskäse darüber krümeln und untermischen. Die Pfannkuchen füllen und servieren.

## **Sommergemüse mit Polenta**

### **Zutaten:**

für 4 Personen

### **Zubereitung:**

Ca. 60 Min

Ca. 1 kg Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Paprika, Kohlrabi, Rübstiel)  
2 EL Sonnenblumenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
frisch geriebene Muskatnuss

Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen.

In Öl andünsten, mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest dünsten. Mit Kräutersalz und reichlich Muskatnuss abschmecken. Auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Gemüsebrühe auffangen.

### **Käse-Sahnesauce:**

150 ml süße Sahne  
2 gestrichene EL Stärke  
50 g geriebener Emmentaler  
Kräutersalz und Pfeffer

Die aufgefangene Brühe mit Sahne und

Stärke verrühren. Aufkochen lassen.

Den Käse einstreuen und schmelzen lassen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

### **Polenta:**

4 EL Sonnenblumenkerne  
650 ml Gemüsebrühe  
150 g Polenta (Maisgrieß)  
Kräutersalz  
Ca. 6 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Dann die Gemüsebrühe aufkochen, die Polenta einstreuen, mit Schneebesen gut durchrühren, kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Polenta zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen. Danach die Sonnenblumenkerne unterziehen und die Masse salzen. Die Polentamasse etwa 1 cm dick auf ein ungefettetes Blech streichen und auskühlen lassen. In Rauten schneiden, vorsichtig abheben. Zum Schluss die Rauten in der Pfanne mit Sonnenblumenöl beidseitig anbraten. Die Polentarauten auf Tellern verteilen. Das Gemüse dazu reichen. Die Käse-Sahnesauce darüber gießen.