



## 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)



**GUT PAULINENWÄLDCHEN**  
**BIOLAND-HOF**

## 26. Kalenderwoche 2012

# REZEPTE

## Kohlrabi – Basilikum - Gemüse

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 30 Min.

2-3 Kohlrabi

Die Kohlrabi schälen, in 0,5 cm dicker Scheiben und dann in Stifte schneiden.

Olivenöl

Einige Tropfen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Kohlrabigemüse darin für ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Die Kohlrabistifte sollten noch etwas Biss haben.

4 EL Sahne

Die Sahne hinzugeben und durchrühren.

15 Basilikumblätter

Basilikum in feine Streifen schneiden und unter das Kohlrabigemüse mischen.

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Griechischer Rote-Bete-Salat

### Zutaten:

für 4 Personen

### Zubereitung:

Ca. 60 Min + 1 Std. Ruhezeit

750 g Rote Bete, möglichst klein, mit Stielen und Blättern

Von den Rote-Bete-Knollen Stiele und Blätter abschneiden. Knollen gründlich waschen. Stiele und Blätter putzen und abspülen. Knollen mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze in 40-60 Min. garen, bis sie so weich sind, dass man mit einer Gabel leicht hinein stechen kann.

Rote Bete abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Stiele und Blätter in etwa 3 cm große Stücke schneiden und mit Wasser bedeckt etwa 5-10 Min. separat kochen, bis sie weich sind, aber noch Biss haben.

4 EL Rotweinessig  
Salz

In den letzten 2 Min. Essig und Salz unterrühren.

2 Zehen Knoblauch  
Petersilie

Nach dem Garen die Rote-Bete-Stücke unter die Stiele und Blätter mischen, alles im Sud erkalten lassen. Zugedeckt etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen Knoblauch schälen und klein würfeln, Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

3 EL Olivenöl, kalt gepresst  
Pfeffer, schwarz

Rote Bete mit der Schaumkelle aus dem Sud heben, in eine

Schüssel mit Olivenöl geben, nach Geschmack noch mit etwas Essig begießen und mit Pfeffer, Knoblauch und Petersilie bestreuen und umrühren.