



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



28. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Shiitake – Bohnen – Pfanne

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 15 Min. Zubereitungszeit

1,5 kg Bohnen in der
Hülse
200 g Nudeln,
bunte (Spiralen)

Die Bohnen aus den Hülsen pulen, waschen und in Wasser ca. 10 Minuten garen. Dann abtropfen lassen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung im Salzwasser zubereiten.

1 Zwiebel
150 g Pilze (Shiitake)
200 g Zucchini
1 kl. Dose Mais

Die Zwiebel schälen und hacken und die Pilze in Stücke schneiden.

Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.

Den Mais abtropfen lassen.

Die Zwiebel und die Pilze in einem Topf anbraten, evtl. etwas Wasser zugeben. Dann die Bohnen und den Mais untermischen. mit Pfeffer und Salz würzen.

Salz, Pfeffer
Bohnenkraut

Das Bohnenkraut waschen, hacken und zufügen.
Die Nudeln abgießen und untermengen.

2 ½ EL Chilisaucе (Sweet
Chilisaucе)
1 Schuss Sojasauce

Zum Schluss mit den Soßen verfeinern, gut durchmischen und servieren.

Dicke Bohnen mit Tomaten und Reis

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

1 kg Dicke Bohnen
1 Zwiebel
Olivenöl
200ml Weißwein mit
Wasser
500 g Tomaten

Die Bohnen aus den Hülsen ausspülen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln und im Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten.

Die Bohnen und den Weißwein hinzufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit etwas verdampft ist.

Inzwischen die Tomaten waschen, in Stücke schneiden und zu den Bohnen geben. Das Ganze so lange kochen, bis die Bohnen gar sind. Falls die Soße nicht flüssig genug bleibt, noch etwas Wasser hinzufügen.

weißer Pfeffer, Salz
Bohnenkraut

Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken.

300 g Langkornreis

Während die Bohnen garen, den Reis kochen und zum Schluss unter die fertigen Bohnen mischen.