



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

34. Kalenderwoche 2012

REZEPTE

Lasagne mit Mangold, Möhren und Tomaten

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min. + ca. 45 Min. Backzeit

600g Mangold

Mangold putzen, die Blätter hacken, den Strunk in kleine Stücke schneiden.

500g Möhren

Dann die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

2 Zehen Knoblauch

Knoblauch abziehen und fein hacken.

1 TL Olivenöl

Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Mangoldstiele andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach ca. fünf Minuten die Mangoldblätter dazugeben und zusammenfallen lassen.

Salz, Pfeffer, Muskat

150 ml Gemüsebrühe

In einem weiteren Topf die Möhrenscheiben in etwas Gemüsebrühe ca. fünf Minuten dünsten.

2 Dosen Tomaten, stückig

Dosentomaten und in einem Topf erhitzen, etwas Wasser hinzugeben und mit Kräutern und Salz und Pfeffer scharf abschmecken.

Kräuter (Thymian,

Rosmarin, Basilikum,

Oregano und Estragon)

Lasagneplatten nach

Bedarf (ca. 10 Stück)

250 g Tomaten, frisch

150 g Käse, gerieben

1 EL Pinienkerne

Abwechselnd Lasagneplatten, Mangold, Möhren und Tomatensauce in eine Auflaufform schichten.

Tomaten in Scheiben schneiden und auf die oberste Schicht legen.

Anschließend mit Käse und

Pinienkernen bestreuen. Bei 180 °C ca. 45 Min. im Backofen backen.

Möhren-Kohlrabisalat

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 20 Min. Arbeitszeit

250 g Möhren

Möhren abbürsten oder schälen und dann grob raspeln.

250 g Kohlrabi

Kohlrabi und

1 Apfel

Apfel schälen und raspeln.

2 Bund Basilikum

Basilikum schneiden und unter den Möhren-Kohlrabisalat geben.

2 EL Obstessig

Ein paar Blättchen zum Garnieren ganz lassen.

3 EL Öl

Für das Dressing alle Zutaten zusammen vermischen.

Salz, Pfeffer

1 EL Orangensaft

Salatblätter zum

Anrichten

Auf Salatblättern anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.