



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



45. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rotkohlsalat mit Granatapfel und Orangen

Zutaten:

für 6 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min. + 20 Min. Marinierzeit

1 Rotkohl

Den Rotkohl in dünne Streifen hobeln, waschen, salzen und etwas kneten.

2 reife Granatäpfel

Die Granatäpfel halbieren und die Kerne herauslösen.

4 Orangen

Eine Orange heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale dünn abschälen und die Orange auspressen.

50 g getr. Cranberries

Die Cranberries zum Saft geben und 10 Min. einweichen. Die restlichen drei Orangen dick schälen, so dass auch die weiße Haut entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Fruchtfleets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

10 EL Rotweinessig

Die Saftmischung mit Zucker, Essig und 8 EL Öl verrühren, salzen und pfeffern. Das restliche Öl zum Rotkohl geben und den Rotkohl kneten, bis er weich wird. Den Rotkohl gut mit der Orangensauce vermischen und ca. 20 Min. marinieren. Zum Servieren die Orangenfilets obendrauf legen.

10 EL Sonnenblumenöl

2 EL brauner Zucker

Salz und Pfeffer

Feldsalat mit Granatäpfeln

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

150 g Feldsalat

Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Pinienkerne und

2 EL Pinienkerne

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

2 EL Kürbiskerne

2 EL Olivenöl

Öl,

2 EL Balsamicoessig

Essig,

Etwas kaltes Wasser

Wasser und

1 Prise Zucker

Zucker gut verrühren.

1 Granatapfel

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kerne hinzufügen. Die Mischung ca. 10 Min. durchziehen lassen.

Salz, Pfeffer

Den Feldsalat unterheben und vermengen.

Man kann auch gut einen anderen Essig, z.B. Himbeeressig oder Granatapfelessig, verwenden.