



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



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

45. Kalenderwoche 2012

REZEPTE

Mairübchen in Bechamelsoße

Zutaten:

Für 2 Personen



Zubereitung:

Ca. 20 - 30 Min.

500 g Rübchen,
1 Zwiebel
1 TL ÖL

30 g Butter
1 Scheibe
Kochschinken
40 g Mehl
1/8 l Gemüsebrühe
1/8 l Milch oder
Sahne,
Salz, Pfeffer

Rübchen vom Laub trennen, waschen, schälen und in Würfel schneiden.
Zwiebel schälen und fein hacken.
1/3 der Zwiebel in Fett andünsten und Rübchen zugeben. Gut rühren,
etwas Brühe angießen und ca. 10 Minuten garen.
Butter erhitzen, restliche Zwiebel zufügen, dünsten.
Schinken fein schneiden und zufügen.
Mit dem Mehl bestäuben und Einbrenne herstellen
Allmählich Brühe und
schließlich Milch oder Sahne nachfüllen.

Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bechamelsoße über die
Rübchen geben.

Das Ganze kann auch in eine gebutterte Auflaufform gegeben werden
und mit der halben Menge Soße, mit geriebenem Käse bestreut im Ofen
überbacken werden. 200 °C ca. 10-15 Min.

Rotkohlsalat mit Käse

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

30 Min. und 1 Stunde Ruhezeit

1 Rotkohl
2 Äpfel
1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
100 g Käse

3 EL Mayonnaise
3 EL Joghurt
1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver
Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer

Vom Rotkohl den Strunk entfernen und den Kohl fein hobeln.
Die Äpfel entkernen, würfeln und
mit dem Zitronensaft beträufeln.
Die Zwiebel in feine Ringe schneiden.
Den Käse reiben. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.

Für die Salatsoße die Mayonnaise mit Joghurt und Paprikapulver
verrühren.
Die Knoblauchzehe fein hacken, unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer
und Cayennepfeffer abschmecken.
Die Salatsoße über den Salat geben, gut vermischen und abgedeckt
mindestens eine Stunde ziehen lassen.
Vor dem Servieren den Salat noch mal abschmecken.

Man kann auch gut noch eine Möhre fein raspeln und zufügen.