



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



50. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Salbei-Gemüse

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 45-50 Min.

500 g Möhren
500 g Kürbis
500 g Schwarzwurzeln

Den Ofen auf ca. 200 Grad vorheizen.

Möhren waschen, schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Kürbis vierteln, Kerne entfernen, in dünne Spalten schneiden.

Waschen, schälen (am besten mit Handschuhen), in 5 cm lange Stücke schneiden.

Beim Gemüse darauf achten, dass alle Sorten etwa gleich dick geschnitten sind.

1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz
4 Knoblauchzehen
1 Handvoll Salbei-Blätter

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Das Gemüse und die Zwiebeln mit dem Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Backblech verteilen. In der Mitte des Ofens ca. 20 Minuten braten. Zwischendurch immer wieder mal mischen, dann den Knoblauch darauf verteilen und die Salbeiblättchen darüber streuen. Ca. 10 Minuten weiter braten, bis das Gemüse gar ist.

50 g (Pecorino-) Käse
2 EL Pinienkerne

Vor dem Servieren den Pecorino darüber hobeln und die Pinienkerne darüber streuen.

Rosenkohl mit Chili und Knoblauch

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

1 kg Rosenkohl
1 Prise Zucker

Rosenkohl putzen und den Strunk kreuzweise einritzen. Dann in Salzwasser mit 1 Prise Zucker ca. 15 Min. bissfest kochen und abgießen.

1 rote Chilischote oder
Chilipulver
4 Knoblauchzehen
3 EL Butter

Chilischote halbieren, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden.

Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Rosenkohl, Chili und Knoblauch darin 1 – 2 Minuten anbraten.

Salz
1 Dose Kokosmilch

Mit Salz würzen.

Kokosmilch zufügen, erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten ziehen lassen.