



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

2. Kalenderwoche 2013

REZEPTE zur Gourmetkiste

Süßkartoffelsuppe mit Gemüsespießen

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 75-85 Min.

2 m.-große Rote Bete
5 m.-große Süßkartoffeln
2 Kohlrabi
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 g Möhren

30 g Butter
300 ml Orangensaft
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Schlagsahne
Salz und Pfeffer
2 TL Honig

evtl. Tabasco

Rote Bete im Ganzen in einem großen Topf 45 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen. Nach 15 Minuten Garzeit zwei Süßkartoffeln und die beiden Kohlrabi im Ganzen hinzufügen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. Restliche Süßkartoffeln und Möhren schälen und grob würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Süßkartoffeln in einem großen Topf mit zerlassener Butter 5 Minuten anschwitzen. Mit Orangensaft, Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geschlossenem Topf 40 Minuten köcheln lassen.

Nun das im Ganzen gekochte Gemüse (Rote Bete, Süßkartoffeln und Kohlrabi) pellen und mit einem Kugelausstecher oder einem Kaffeelöffel Kugeln herauslösen. Abwechselnd auf Holzspieße ziehen.

Die Süßkartoffelsuppe fein pürieren oder durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, Honig und evtl. Tabasco abschmecken. Einen Topf mit Wasser erhitzen und Gemüsespieße kurz vor dem Servieren der Suppe in das heiße Wasser tauchen, so dass das Gemüse warm ist und zur Suppe servieren.

Gemüse in Senfsoße

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

2 Kohlrabi
0,5 kg Möhren
1 – 2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
3 EL Olivenöl

3 EL mittelscharfer Senf
100 ml Sahne
Minze, Thymian

Salz, Pfeffer
gesalzene Erdnüsse

Kohlrabi und Möhren schälen und in lange dünne Stifte schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse zufügen und unter Rühren einige Minuten andünsten.

Senf und

Sahne zum Gemüse geben und alles 10 Min. zugedeckt garen.

Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Minze und dem Thymian bestreuen.

Kurz vor dem Servieren die Erdnüsse zum Gemüse geben.

Dazu passt Couscous oder Reis.