



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

13. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Weißkohl-Apfel-Salat

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 25-30 Minuten + 30 Min Ruhezeit

500 g Weißkohl

Weißkohl putzen, kalt abspülen und in feine Streifen schneiden oder raspeln.

Salz

Wasser mit 1 Teelöffel Salz in einem Topf aufkochen. Die Kohlstreifen hineingeben und 3 Min. blanchieren. In einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen und auskühlen lassen.

250 g Äpfel

Die Äpfel waschen, abtrocknen, ungeschält vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Scheibchen schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

2 EL Zitronensaft

Den Käse in gleichmäßig kleine Würfel schneiden.

200 g Käse

Für die Marinade:

2 EL Kräuternessig

Essig mit Salz und Pfeffer verrühren.

Salz, Pfeffer

Die beiden Ölsorten und den Senf mit dem Schneebesen unterschlagen.

1 EL Haselnussöl

3 EL Sojaöl

Dann Marinade mit den vorbereiteten Zutaten vorsichtig mischen. 30 Min. ziehen lassen.

1 EL Senf, süß

Paprika-Kürbis-Porree-Topf

Zutaten:

4 Personen

Zubereitung:

Ca. 60 Min.

600 g Kürbis

Kürbis vierteln und Kürbisfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

2 rote Paprika

Paprikaschoten putzen und in mundgerechte Rauten schneiden.

2 Stangen Porree

Porree in 1 cm breite Ringe schneiden.

2 Knoblauchzehen

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

60 g Butter

Gemüse in Butter andünsten,

Pfeffer, Salz

mit Pfeffer, Salz,

1 EL Paprikapulver, mild

Paprika und

1 EL Honig

Honig würzen.

50 ml Hefeweizen,

Bier und

100 ml Gemüsebrühe

Brühe angießen und ca. 15 Min. gar dünsten.

Salbeiblätter

Salbei und Kürbiskerne knusprig braten.

60g Kürbiskerne

Je eine Scheibe Brot in tiefe Teller legen, Gemüse abschmecken, darüber geben, mit Salbei und Kürbiskernen bestreuen.

4 Scheiben Bauernbrot