



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

15. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Rübchen in Parmesansauce

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

1 Zwiebel/Schalotte
1-2 Zehen Knoblauch
700 g Rübchen
1 TL Butter
200 ml Gemüsebrühe

Zwiebel schälen und fein hacken.
Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.
Rübchen schälen und in dünne mundgerechte Scheiben schneiden.
Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Butter anschwitzen.
Die Rübchen zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt
ca. 10 Minuten dünsten.

80 ml Sahne
etwas Mehl
etwas Butter
etwas Kerbel/Kräuter
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Sahne zugeben,
mit Mehlbutter binden, ein paar Minuten köcheln lassen.

Dann Kerbel oder Kräuter nach Belieben untermischen, den Topf
vom Herd ziehen, Parmesan hinzufügen und
mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lecker zu Semmelknödeln.

Blumenkohl-Hackfleisch-Auflauf

Zutaten:

4 Personen

1 Blumenkohl
250 g Möhren

1 Zwiebel
400 g gem. Hackfleisch
Currypulver
Paprikapulver
½ TL Thymian
2 EL Margarine
Mehl
250 ml Milch
Salz, Pfeffer
150 g Schmelzkäse
Petersilie
50 g Käse, gerieben

Zubereitung:

Ca. 30 Min. - 40 Min. + 35 Min. Backzeit

Blumenkohl in Röschen teilen und dann in Scheiben schneiden.
Möhren schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
Den Blumenkohl nun ca. 10 Minuten in Salzwasser garen, nach der
Hälfte der Garzeit die Möhrenscheiben hinzugeben.

Zwiebel fein würfeln und zusammen
mit dem Hackfleisch in etwas Öl anbraten.
Das Ganze mit den angegebenen Gewürzen abschmecken.
Gemüse und Hackfleisch abwechselnd in eine Auflaufform
schichten.

Aus Margarine,
Mehl,
Milch und 125 ml vom Blumenkohlwasser eine Mehlschwitze
herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den
Schmelzkäse hinzufügen. Aufkochen lassen und danach über den
Auflauf geben.

Mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 35 Minuten bei 190°C im
Backofen überbacken.