



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

20. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Polentaschnitten mit Paprika-Avocado-Salat

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 60 Min.

600 ml Gemüsebrühe
250 g Polenta
(Maisgrieß)

1 rote Paprika
1 – 2 Zwiebeln
1 Avocado

1 EL Balsamessig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Gehobelten Parmesan

Brühe in einem großen Topf aufkochen, Polenta zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. bzw. nach Packungsangabe kochen lassen, bis die Polenta breiartig ist. Die Polenta auf einem Backblech glatt streichen und in Stücke schneiden. Ca. 30 Min. abkühlen lassen.

Die Paprika waschen, halbieren, putzen und würfeln.

Zwiebel und

Avocado schälen, in Würfel schneiden, mit den Paprikawürfeln mischen.

Aus Balsamessig,

Öl,

Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Salat geben.

In einer Pfanne 2-3 EL Olivenöl erhitzen und nach und nach die Polentaschnitten von beiden Seiten darin knusprig braun braten.

Auf Küchenpapier entfetten.

Mit Salat und Parmesan servieren.

Rucolapesto

Zutaten:

4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

1 Bund Rucola
30 g Pinienkerne
30 g Parmesan
1 Knoblauchzehe

Olivenöl
Salz und Pfeffer

Rucola waschen und in kleine Streifen schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Parmesan reiben.

Knoblauch schälen und klein hacken.

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und mit dem Olivenöl zu einer feinen Paste mischen. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

Passt zu Spaghetti oder auch lecker als Brotaufstrich.