



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



21. Kalenderwoche 2013

REZEPTE zur Gourmetkiste

Gnocchi mit Austernpilzen

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

600 g Gnocchi
250 g Austernpilze
Öl
Butter
1 Bund Lauchzwiebeln
Salz
Pfeffer
Muskat
1 Bund Asia-Salat
90 g Parmesan

Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.
Austernpilze putzen und in größere Stücke schneiden.
Öl in der Pfanne erhitzen und dann die Pilze anbraten.
Gnocchi hinzufügen und in Butter weiter anbraten.
Die Lauchzwiebeln dazu geben.
Mit Salz,
Pfeffer,
Muskat abschmecken.
Asia-Salat waschen, rupfen und auf den Gnocchis verteilen.
Parmesan drüber streuen.

Würziger Tofu

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Für die Marinade:
Gemüsebrühe
4 TL Speisestärke
4 EL Sojasauce
2 EL Rohrohrzucker
2 Msp Chiliflocken

Gemüsebrühe,
Stärke,
Sojasauce,
Zucker und
Chiliflocken in einer großen Schüssel vermischen.

400 g Tofu

Tofu gründlich darin wenden. 20 Minuten marinieren.

200 g Reis

Reis nach Packungsbeilage garen.

400 g Broccoli
3 Lauchzwiebeln
1 Paprika gelb, 1 Möhre
2 Knoblauchzehen
300 g Austernpilze
2 EL Ingwer

Gemüse putzen und waschen.
Broccoli in Röschen zerteilen,
Lauchzwiebeln in dünne Ringe,
Paprika in dünne Streifen und Möhre in Stifte schneiden.
Knoblauch zerdrücken
Pilze in Scheiben schneiden.
Ingwer reiben.
Tofu würfeln.

4 EL Erdnussöl

In einem Wok 2 Esslöffel Erdnussöl erhitzen und den Tofu mit der Marinade darin braten, bis er knusprig braun ist. Aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen. Das restliche Erdnussöl im Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln ganz kurz anbraten. Brokkoli, Möhren, Paprika und Pilze in den Wok geben und 5-6 Minuten garen. Den Tofu wieder in den Wok geben und unter Rühren erhitzen. Sofort auf gegartem Reis servieren.

Tipp: Auch sehr lecker mit Fleisch!