



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

25. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Tomaten-Mozzarella-Salat mit Champignons

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

200 g italienisches
Weißbrot

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brot würfeln, auf ein Backblech geben. Mit 2 EL Öl beträufeln. Im Backofen auf der oberen Schiene ca. 5 Minuten knusprig zu Croutons rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

750 g Tomaten
Je 1 Bund Petersilie und
Basilikum
400 g Champignons
1 Knoblauchzehe
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
3 EL Balsamico-Essig

Tomaten achteln und in eine Schüssel geben.
Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken, zu den Tomaten geben.
Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
Knoblauchzehe abziehen, in dünne Scheiben schneiden.
Champignons in 3 EL heißem Öl ca. 4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch kurz mitbraten.
Mit Aceto Balsamico ablöschen, etwas abkühlen lassen.

125 g Mozzarella
4 EL Weißweinessig

Mozzarella würfeln und mit Weißweinessig und restlichem Öl zu den Tomaten geben. Alles kräftig abschmecken. Croutons unterheben, sofort servieren.

Chinakohl-Paprika-Pfanne mit Hähnchenbrust

Zutaten:

4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

2 rote Paprika
1 Bund Lauchzwiebeln
700 g Chinakohl
500 g Hähnchen-
brustfilet
800 g Kartoffeln
4 EL Öl

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
Chinakohl putzen und in Streifen schneiden.
Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch und Kartoffeln ca. 5 Minuten kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und Paprika und Zwiebeln im Bratfett ca. 4 Minuten schmoren. Kartoffeln und Fleisch zurück in die Pfanne geben. Chinakohl unterheben.

200 ml Gemüsebrühe
200 g Sahnejoghurt

Brühe und 1 EL Joghurt dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten. Restlichen Joghurt dazureichen.