



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



27. Kalenderwoche 2013

REZEPTE zur Gourmetkiste

Afrikanischer Spitzkohleintopf

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 60 Min.

500 g Rindfleisch
2 Zwiebeln
2 EL Sonnenblumenöl

300 g Tomaten
4 TL mittelscharfer Senf
5 mittelgroße Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
600 g Spitzkohl

Sambal Oelek

4 EL Erdnussbutter
Salz, Pfeffer
Paprika, edelsüß

Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke würfeln.
Zwiebeln schälen und hacken.
Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und Fleisch und Zwiebeln darin anbraten.
Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Mit dem Senf zum Fleisch geben.
Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Dann mit in den Topf geben.
Mit Brühe ablöschen (der Eintopf sollte bedeckt sein).
Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
Nach 15 Min. Kochzeit zum Fleisch geben.
Etwas Sambal Oelek oder frischen Chili nach Geschmack zugeben.
Auf niedriger Stufe etwa 45 Min. köcheln lassen.
Erdnußbutter in den Topf geben, einrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Speisestärke binden.

Zucchini-Spitzkohl-Salat mit Melone

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

600 g Spitzkohl

1 mittelgroße Zucchini
1 Zwiebel
400 g Melone

70 ml hellen Trauben- oder Apfelsaft
5 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Zucker

30 g Sonnenblumenkerne
50 g Cheddarkäse oder Emmentaler

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Blätter in sehr feine Streifen schneiden.
Zucchini waschen und fein raspeln.
Zwiebel schälen und fein würfeln.
Melone halbieren, Kerne rauskratzen. Das Fruchtfleisch würfeln oder mit einem Kugelausstecher herauslösen. Aus einem Teil des Fruchtfleisches, Saft,

Olivenöl,
Zitronensaft, Zwiebelwürfeln,
Salz, Pfeffer und etwas
Zucker mit dem Pürierstab eine Marinade herstellen. Spitzkohl und Zucchini mit der Marinade mischen und ca. 15 Min. durchziehen lassen.
Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
Käse grob raspeln. Beides zusammen mit den Melonenstücken vor dem Servieren auf dem Salat verteilen.