



## 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](mailto:info@biokiste-aachen.de)

Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**GUT PAULINENWÄLDCHEN**  
**BIOLAND-HOF**

**29. Kalenderwoche 2013**

# REZEPTE

## Minestrone

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 50 Min. - 60 Min.

100 g dicke Bohnen  
(ohne Schale )  
1 Kohlrabi  
2 Stangen Sellerie  
1 Zwiebel  
2 Möhren  
1 Mangoldblatt  
1 rote Paprika  
1 Kartoffel  
1,5 l Gemüsebrühe  
8 EL Olivenöl  
400 ml Tomatenpüree  
2 Knoblauchzehen  
1 scharfe Peperoni  
100 g Spaghettini  
2 EL italienische Kräuter  
2-3 EL Pesto  
50 g Parmesan

Dicke Bohnen aus der Schale lösen und waschen.  
Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel schneiden.  
Selleriestängel und -blätter waschen und schneiden.  
Zwiebel schälen und grob würfeln.  
Möhren schälen und in Würfel schneiden.  
Mangold waschen und in feine Streifen schneiden.  
Paprika waschen und würfeln.  
Kartoffel schälen und würfeln.  
Gemüse in 1,5 l heiße Gemüsebrühe geben.  
Olivenöl,  
Tomatenpüree,  
gehackten Knoblauch und in Streifen  
geschnittene Peperoni zufügen. In 20-25 Minuten gar köcheln.  
Spaghettini in Salzwasser kochen.  
Kurz vor dem Servieren Kräuter zufügen,  
Pesto in der Minestrone auflösen. In Teller füllen und mit  
geriebenem Parmesan bestreuen.  
Spaghettini auf einem Extrateller dazu reichen.

## Dicke Bohnen in Currysauce

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 30 Min.

1,5 kg dicke Bohnen  
(mit Schale)  
2 Tomaten  
  
1 Zwiebel  
Butter  
Curry  
100 ml Sahne  
50 ml Rinderbrühe  
Salz, Pfeffer

Die dicken Bohnen aus der Hülse nehmen Die Bohnen ca. 10  
Minuten im Salzwasser kochen und dann abgießen.  
Die Tomaten häuten, von den Kernen befreien und in ganz feine  
Würfel schneiden.  
Zwiebel fein würfeln und in  
Butter anschwitzen. Tomatenwürfel zufügen, mit  
Curry bestreuen und kurz dünsten.  
Sahne und  
Brühe dazu geben. Nun die dicken Bohnen untermischen,  
mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße noch 2-3 Minuten  
einkochen lassen.  
Es schmeckt gut als Beilage zu gebratenem Fleisch.