



## 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**

**30. Kalenderwoche 2013**

# REZEPTE

## Gemüsefrikadellen mit Kräuterquark

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 40 Min.

200 g Bundmöhren  
150 g Kohlrabi  
150 g Fenchel  
1 EL Zitronensaft  
250 ml Gemüsebrühe

Petersilie  
Dill  
Schnittlauch  
2 Eier  
2 EL Haferflocken  
Salz, Pfeffer  
2 EL Sonnenblumenöl

500 g Quark  
100 ml Sahne  
1 TL Senf

Das Gemüse putzen und mit der Reibe fein raspeln.

Das Gemüse mit dem Zitronensaft beträufeln.  
Gemüsebrühe aufkochen lassen, das Gemüse dazugeben und in etwa 4 Minuten bissfest kochen. Das Gemüse abgießen und abkühlen lassen.

Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und hacken,  
Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Gemüse in eine Schüssel geben und mit Eiern,  
Haferflocken und einem Drittel der Kräuter vermischen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Gemüsemasse mit bemehlten Händen Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten in der Pfanne braten, dabei mehrmals wenden.  
Inzwischen den Quark mit der Sahne verrühren,  
Senf und die restlichen Kräuter untermischen und mit Salz abschmecken. Die Gemüsefrikadellen mit dem Kräuterquark servieren.

## Spitzkohl-Quiche

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 40 Min. + 30 Min. Backzeit

120 g kalte Butter  
200 g Mehl  
1 TL Salz  
3 EL Wasser

400 g Spitzkohl

1 EL Butter  
100 g ger. Speck  
Salz, Pfeffer, Muskat  
2 Eier  
200 g Frischkäse  
200 g Schmand  
100 g geriebener Käse

Aus Butter,  
Mehl,  
Salz und

Wasser einen glatten Teig herstellen und ca. 1/2 Std. kalt stellen.  
Anschließend eine Springform mit dem Teig belegen.

Spitzkohl putzen und vierteln. Den Strunk entfernen. Spitzkohl klein schneiden.

Butter erhitzen und  
gewürfelten Speck anbraten. Spitzkohl zufügen und kurz dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Aus Eiern,  
Frischkäse,  
Schmand und  
geriebenen Käse eine Soße herstellen. Gemüse und Soße auf dem Teig verteilen und bei 200 Grad ca. 30 Min. im Ofen backen.